

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБУАНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП» ИМЕНИ М.В. КАНИЩЕВА
Г.НОВОКУБУАНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБУАНСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Олимп»
им. М.В.Канищева г.Новокубанска
от «28» февраля 2023 г.
протокол № 2

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ
«Олимп» им. М.В.Канищева
г.Новокубанска
_____ Т.В. Коневцова
«28» февраля 2023г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта художественная гимнастика**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 года № 984

Срок действия программы: 4 года

**Авторы – составители:
Михайлова Дина Юрьевна, тренер-преподаватель
Антоненко Юлия Сергеевна, тренер-преподаватель**

г. Новокубанск, 2023 г.

Содержание

I. Общие положения

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

III. Система контроля

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» (номер-код вида спорта 052 000 1611 Я) в МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В.Канищева г.Новокубанска (далее – Организация) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 года № 984¹ (далее – ФССП).

Программа разработана на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», с учетом следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 № 61 «Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-

¹(зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 года, регистрационный № 71709).

эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 21.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (далее – НП)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

2. Реализация Программы направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Иными целями и задачами Программы являются:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Художественная гимнастика - вид спорта, в котором различные гимнастические и танцевальные упражнения выполняются по музыку без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или один вид предмета (например, пять мячей, пять пар булав и т.д.), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи, обручи и булавы

и т.д.). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 14x14 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) – олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальной программе, разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Художественная гимнастика один из самых зрелищных и изящных видов спорта, который возник и сформировался в СССР в 1940-е годы. С 1984 года художественная гимнастика включена в программу летних Олимпийских игр. Выступления гимнасток оценивают три бригады судей, которые выставляют оценки за трудность, артистизм и исполнение.

Главные качества гимнастки – сила воли, гибкость, координация, выносливость. Как правила спортивная карьера гимнастки длится не долго – до 23-25 лет. Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная гимнастика более доступный и безопасный вид спорта. Однако, к внешнему виду гимнастки предъявляются самые высокие требования.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». В таблице № 1 указан минимальный возраст для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Таблица № 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	6	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	8	16

В соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» допускается:

объединение на временной основе учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

проведение при необходимости учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

4. Объем Программы

Таблица № 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936

Учебно-тренировочная нагрузка в таблице № 2 указана в астрономических часах в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);

учебно-тренировочные мероприятия;

участие в спортивных соревнованиях;
 медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
 работа по планам самостоятельной подготовки;
 тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной группой обучающихся в соответствии с утвержденным расписанием.

Учебно-тренировочные занятия имеют четкую структуру и определенную цель. В ходе занятия решаются поставленные тренером-преподавателем задачи для достижения поставленной цели. Для решения задач тренер-преподаватель подбирает соответствующие средства и методы, учитывая возрастные, анатомические особенности организма обучающихся.

продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не превышает 2 астрологических часов на этапе НП и 3 астрологических часов на этапе учебно-тренировочном.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборы) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. атак же календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении. Но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Таблица №3. Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Участие в спортивных соревнованиях

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требование к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица №4. Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	1	2	2	3
Основные	1	2	3	4

В таблице № 4 указан минимальный объем соревновательной деятельности.

Классификация соревнований:

Контрольные – они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (первенство спортивной школы, турниры, соревнования между обучающимися различных групп одной организации и с приглашением участников из других спортивных школ и иных физкультурно-спортивных организаций). Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные – Отборочными соревнованиями могут быть официальные соревнования муниципального образования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные – Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся

ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. К таким соревнованиям относятся первенства и иные официальные соревнования регионального уровня.

Участие в мероприятиях связанных с непосредственной деятельностью Организации (физкультурно-оздоровительные, патриотической направленности, походы, экскурсии, беседы и др.).

участие в мероприятиях связанных с непосредственной деятельностью учреждения (физкультурно-оздоровительные, патриотической направленности, походы, экскурсии, беседы и др.).

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Медицинские мероприятия – контроль за прохождением медицинских осмотров обучающимися в течение года, контроль за прохождением углубленных медицинских обследований обучающихся - кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края.

Медико-биологические мероприятия – контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного инвентаря и оборудования.

Восстановительные мероприятия – рациональное распределение учебно-тренировочных нагрузок и применение комплексов восстановительных упражнений в течение учебно-тренировочных занятий и на протяжении всего срока обучения. Соблюдение режима дня и личной гигиены обучающихся. Использование приемов массажа и самомассажа, банных процедур.

Работа по планам самостоятельной подготовки

Самостоятельная работа – один из важнейших разделов Программы который предполагает самостоятельное выполнение обучающимися упражнений по разработанному тренером-преподавателем плану.

Цель самостоятельной работы:

привитие обучающимся навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний;

соблюдение принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Задачи самостоятельной работы:

способствовать усвоению учебного материала Программы;
 формировать у обучающихся навыки самостоятельной работы;
 развивать познавательные возможности обучающихся;
 формировать личностные качества обучающихся (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность, и др.).

Учебно-тренировочные занятия по художественной гимнастике в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки.

При выполнении самостоятельной работы необходимо соблюдать следующие требования:

- проветрить помещение;
- подготовить свободное пространство;
- проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения;
- убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех-четырех метров;
- покрытие пола должно быть не скользким, без сдвигающихся напольных покрытий;
- освещение должно быть достаточным с учетом верхнего (искусственного освещения) и естественного дневного;
- не допускать членов семьи в зону выполнения заданий;
- надеть соответствующую виду учебно-тренировочных занятий спортивной форму и обувь;
- правильно подобрать и снаряды;
- каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам;
- заканчивать учебно-тренировочное занятие нужно упражнениями на расслабление и восстановление;
- неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера-преподавателя (видеокурса, книги, журнала, плана и так далее);
- не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

Алгоритм проведения учебно-тренировочного занятия в домашних условиях:

1. Тренер-преподаватель проводит анализ Программы и годового плана-графика учебно-тренировочного процесса.
2. Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого учебно-тренировочного занятия план в соответствии с планом-графиком учебно-тренировочного процесса.
3. Перед началом периода самостоятельной работы накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям обучающихся) своей группы конспекты учебно-тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи.
4. Обучающийся, получивший конспект учебно-тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.
5. По завершении тренировки в домашних условиях обучающийся (родители обучающегося) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном учебно-тренировочном занятии.
6. В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует инструктора-методиста о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе,

закрепленной за ним, количество детей, выполнивших учебно-тренировочные занятия.

Формы самостоятельной работы:

индивидуальное учебно-тренировочное занятие;
 просмотр видеоматериалов;
 анкетирование, тестирование;
 изучение теоретического материала (правила художественной гимнастики, инструкции по заполнению протоколов и т.д.).

Перечисление средств физической подготовки в конспекте учебно-тренировочного занятия указываются в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуются тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

упражнения, требующие выполнения их на тренажерах;
 подвижные и спортивные игры;
 бег и беговые упражнения на дистанции;
 сложные гимнастические, акробатические упражнения.

С целью оптимизации количества рабочей документации в план индивидуальной самостоятельной работы спортивной группы включается воспитательная работа по направлениям:

пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требования безопасности, антидопинговые правила;

профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их аналогов и других одурманивающих веществ;

воспитание на примере выдающихся спортсменов, выпускников Организации, повышение уровня информированности об истории развития дзюдо;

патриотическое воспитание, участие в социально значимых акциях, в т.ч. с привлечением родителей (законных представителей).

При составлении конспекта учебно-тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» основные возможные ошибки и ключевые моменты в выполнении упражнения.

Общий контроль за организацией процесса индивидуальных самостоятельных учебно-тренировочных занятий осуществляет заместитель директора по спортивной подготовке.

Непосредственный контроль за выполнением заданий и упражнений самостоятельной работы лежит на тренере-преподавателе.

Электронное обучение и дистанционная форма обучения применяются в учебно-тренировочном процессе в случаях, когда не представляется возможным обучение в очной форме (Режим повышенной готовности, ограничение в связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой и т.п.).

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с

применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии, без непосредственного контакта) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Тестирование и контроль

В конце каждого года обучения этапов подготовки проводится промежуточная аттестация обучающихся, включающая в себя выполнение обучающимися контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, проверку теоретических знаний, полученных обучающимися в процессе обучения по Программе.

По окончании обучения по Программе проводится итоговая аттестация, которая также включает в себя выполнение обучающимися контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, проверку теоретических знаний, полученных обучающимися в процессе обучения по Программе.

6. Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица № 5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Для женщин			

1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8

Таблица №6. Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	6-8	12-14	12-14	12-14	14-18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	
1.	Общая физическая подготовка	82-110	110-145	110-145	40-44	40-44	40-44	50-56	
2.	Специальная физическая подготовка	38-60	50-67	50-67	115-131	115-131	115-131	140-168	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3-4	6-9	6-9	21-24	21-24	21-24	25-30	
4.	Техническая подготовка	59-70	78-104	78-104	325-364	325-364	325-364	370-468	
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	5-7	6-8	6-8	13-15	13-15	13-15	17-19	
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7-10	9-20	9-20	38-44	38-44	38-44	46-55	
7.	Самостоятельная работа	24-34	31-62	31-62	72-106	72-106	72-106	80-140	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	312-416	624-728	624-728	624-728	728-936	

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Таблица №7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	Июнь, сентябрь, декабрь
1.2.	Режим питания и отдыха (этап)	Практическая деятельность и	Январь, март,

	начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)	восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	июнь, октябрь
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) (этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Январь, апрель, сентябрь, декабрь
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	Февраль, апрель, сентябрь, декабрь

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица №8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	январь	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	март	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	июнь	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	сентябрь	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Июнь-август	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год
Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»		1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»		1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Обучение работе с сервисом по проверке лекарственных препаратов (в том числе онлайн на сайте РУСАДА)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. Планы инструкторской и судейской практики

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе работа по инструкторской и судейской практике не предусмотрена.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Таблица №9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль за своевременным прохождением медицинских осмотров, получением медицинского заключения для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям	1 раз в 12 месяцев

	УТ	Контроль за своевременным прохождением этапного медицинского обследования обучающихся. Контроль за своевременным прохождением углубленного медицинского обследования обучающихся – кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края	1 раз в 12 месяцев 2 раза в год по графику
Медико-биологические мероприятия	НП УТ	Санитарно-гигиенических контроль мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, состояния спортивного оборудования и инвентаря	2 раза в месяц
Применение восстановительных средств	НП УТ	Рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок. Использование комплекса восстановительных упражнений. Педагогический контроль режимом дня и личной гигиеной обучающихся.	Во время учебно-тренировочного занятия Еженедельно

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Существенную роль в обеспечении восстановления работоспособности играют такие факторы педагогического воздействия как:

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха в учебно-тренировочном процессе;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование дыхательных упражнений и упражнений для расслабления на стимулирование восстановительных процессов;

повышение положительного эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

соблюдение режима дня.

При использовании средств восстановления необходимо учитывать следующие рекомендации:

постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия;

к средствам общего воздействия (баня, сауна, массаж, плавание и т.п.) адаптация организма проходит постепенно. В связи с этим использование комплекса таких средств дает больший эффект;

особое внимание необходимо уделить индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок обучающимися, обращая на внешний вид, частоту сердечных сокращений, субъективные ощущения самого спортсмена.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. В организации проводятся следующие виды аттестации обучающихся:

Промежуточная аттестация - проводится один раз в год по окончании года обучения на этапе спортивной подготовки;

Итоговая аттестация – проводится по окончании обучения по Программе.

Аттестацию обучающихся проводит Приемная комиссия Организации в декабре календарного года.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие обучающегося без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Организации.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «художественная гимнастика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий год и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Оценка уровня физической подготовленности осуществляется в баллах. За выполнение норматива выставляется соответствующий балл и по итогам выполнения всех нормативов составляется средняя оценка уровня физической подготовленности и технического мастерства.

Для оценки уровня освоения знаний теоретической части Программы, которое проводится в устной форме – ответы на 5 вопросов (содержание вопросов по каждому году обучения этапов спортивной подготовки в таблице № 13). За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Если обучающийся получил 3 и более баллов, то считается, что он успешно прошел оценку уровня знаний теоретической части Программы.

По итогам проведенной оценки уровня физической подготовленности и освоения знаний теоретической части Программы обучающийся набирает общее количество баллов, которые фиксируются в протоколе Приемной комиссии и составляется общий рейтинг обучающихся от большего количества баллов к меньшему.

При наличии вакантных мест в группах процедура зачисления проводится в соответствии с условиями оценки уровня физической подготовленности и освоения знаний теоретической части Программы соответствующего этапа спортивной подготовки.

В случае равного количества баллов у нескольких обучающихся или претендентов на вакантные места, то преимущество получает тот, у кого лучше показатели сдачи нормативов специальной физической подготовки

В ходе промежуточной и итоговой аттестации учитываются результаты выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях и (или) выполнение нормативов спортивных разрядов по художественной гимнастике.

Таблица №10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с;

	Выполнить на правой и левой ноге.		«3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;
 4,4-4,0 –выше среднего;
 3,9-3,5 –средний;
 3,4-3,0 –ниже среднего;
 2,9-0,0 –низкий уровень.

Таблица №11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника

			немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			

3.1.	1 год– «третий спортивный разряд», 2 год - «второй спортивный разряд», 3 год, 4 год - «первый спортивный разряд»
------	--

Таблица № 12.Порядок и условия выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап по виду спорта

Контрольное упражнение	Порядок и условия выполнения
Для этапа начальной подготовки	
Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	Выполняется сидя на полу, ноги полностью выпрямлены, ладонями обхватить стопы.
«Колечко» в положении лежа на животе	И.п. лежа на животе по команде тренера-преподавателя выполнить одновременный подъем туловища и ног навстречу до полного касания стопами головы. Замеряется расстояние между головой и стопами.
Исходное положение–стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	Выполняется с сохранением равновесия на одной ноге с полной фиксацией стопы ноги, стоящей на полу. Время фиксируется с выполнением упражнения на каждой ноге отдельно
«Мост» из положения лежа	Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Замеряется расстояние между кистями рук и пятками.
«Мост» из положения стоя	Выполняется с подстраховкой тренера-преподавателя. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые подняты вверх. Слегка согнуть ноги в коленях и плавно отклоняться назад, прогибаясь в пояснице. Пружинящим движением приземлится на ладони. Выравнить туловище, чтобы равномерно распределить вес на стопы и ладони. Фиксируется расстояние между кистями рук и пятками.
«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	Выполняется из положения стоя на коленях, туловище держать прямо, руки подняты вертикально вверх. Наклонить туловище назад, прямыми руками взяться за стопы.
Шпагаты с правой и левой ноги	И. п. стоя, ноги на ширине плеч. Одну ногу поставить вперед выполнить выпад. Другую ногу плавно выпрямить назад, опускаясь до полного касания поверхности ногами. Повторить тоже с выпадом в перед другой ноги.
Поперечный шпагат	И. п. стоя, ноги на ширине плеч. Равномерно отвести ноги в стороны до образования угла 180 градусов. Можно выполнить из и.п. сед ноги врозь в стороны, постепенно отводя ноги в стороны до образования угла 180 градусов.
Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	И.п. стоя ноги вместе, руки на поясе, глаза закрыты. Одну ногу поднять и согнуть в коленном суставе до касания стопой коленного сустава стоящей ноги. Зафиксировать положение. Повторить то же с другой ногой.
Сед «углом»,	Сидя на полу - ноги прямо перед собой, руки развести в

руки в стороны (в течение 10 с)	сторону параллельно полу, спину держать прямо, прямые ноги поднять до образования угла 90 градусов между ногами и туловищем. Зафиксировать положение.
Для учебно-тренировочного этапа	
Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	
Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	И.п. лежа на спине ноги прямо вперед. Поднять туловище, одновременно развести ноги в стороны. Угол между ногами 180 градусов, туловище держать вертикально прямо.
Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	
Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	И.п. ноги вместе. Поднять одну ногу вперед – удерживать положение прямой ноги параллельно полу, зафиксировать положение, после фиксации вернуть в и.п. То же, но ногу поднять в сторону. То же, но ногу отвести назад.

Сокращения по тексту: и.п. - исходное положение.

Таблица №13. Вопросы по оценке уровня знаний теоретической подготовки, инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Перечень вопросов
НП	1	1.Что такое допинг? 2.Что такое физическая культура? 3.Что такое гигиена (уход за телом)? 4.Значение физических упражнений для организма человека. 5.Что такое закаливание?
НП	2	1.Что такое спорт? 2.Гигиена человека (уход за зубами, волосами, обувью, одеждой). 3. Зарождение художественной гимнастики. 4.Правила закаливания. 5.Последствия применения допинга для здоровья человека.
НП	3	1.Термины художественной гимнастики 2.Что такое травма? 3.Гигиена мест занятий спортом. 4.ТБ во время занятий художественной гимнастикой.

		5. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
УТЭ	1	1. Режим дня 2. Значение питания для занимающегося спортом 3. История Олимпийских игр. 4. Работа сайтом РУСАДА. 5. Правила художественной гимнастики.
УТЭ	2	1. Структура физических упражнений. 2. Запрещенные лекарственные препараты. Способы информации 3. Организация соревнований по художественной гимнастике. Судейская коллегия. 4. Знаменитые гимнастки России и СССР. 5. Инвентарь и оборудование для художественной гимнастики.
УТЭ	3	1. Организационные формы выполнения упражнений. 2. Разминка. 3. Обязанности судьи-секретаря, судьи-секундометриста. 4. Антидопинговые правила. 5. Виды соревнований.
УТЭ	4	1. История Олимпийского движения России. 2. Виды нарушений антидопинговых правил. 3. Обязанности судьи. 4. Контроль техники выполнения упражнений. 5. Дневник спортсмена. Самоконтроль.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Учебно-тренировочный процесс имеет ряд методических и организационных особенностей:

Учебно-тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы высокого спортивного результата.

Обучение по программе проводится на двух этапах:

этапе начальной подготовки продолжительностью 3 года;

учебно-тренировочном этапе продолжительностью 4 года.

На этапе начальной подготовки основными задачами являются:

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;

обучение технике художественной гимнастики;

повышение уровня физической подготовленности;

отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий художественной гимнастикой.

Основные средства обучения: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки; прыжковые упражнения; легкоатлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения по освоению техники художественной гимнастики.

Методы обучения: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке.

Целью учебно-тренировочного этапа является углубленное освоение технико-тактическим арсеналом художественной гимнастики.

Основные задачи этапа:

дальнейшее укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;

повышение уровня физической подготовленности;

развитие интереса обучающихся к художественной гимнастике;

совершенствование техники художественной гимнастики;

воспитание волевых и психологических качеств обучающихся, необходимых для ведения соревновательной борьбы;

Основные средства обучения: общеразвивающие упражнения; специально-подготовительные упражнения; легкоатлетические и прыжковые упражнения; акробатические и гимнастические упражнения; упражнения с отягощением; подвижные и спортивные игры.

Методы обучения: повторный, переменный, повторно-переменный; круговой, игровой, соревновательный.

Учебно-тренировочный этап делится на годовые циклы подготовки, которые включают в себя подготовительный, соревновательный и переходные периоды.

В подготовительном периоде ставится задача повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, двигательных навыков, совершенствование техники художественной гимнастики, накопление теоретических знаний и развитие морально-волевых качеств. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Составляющими подготовительного периода являются микроциклы (совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, на которых решаются задачи одной и нескольких направленностей) длительностью 1 неделю.

В соревновательном периоде основная задача – участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Соревновательный период может длиться от нескольких недель до нескольких месяцев. Таких периодов в годовом цикле может быть несколько в зависимости от календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

В переходном периоде основными задачами являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также поддержание на определенном уровне физической подготовленности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного подготовительного периода. Особое внимание обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность переходного периода варьируется от одной недели до одного месяца.

При проведении учебно-тренировочных занятий соблюдаются следующие организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению:

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по художественной гимнастике.
 - при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
 - при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
 - при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
 - все учебно-тренировочные занятия проводятся только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.
- Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму

Начинать учебно-тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Обучающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время учебно-тренировочного занятия по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Вести поединок разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить учебно-тренировочное занятие.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- наносить удары.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует обучающихся из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки

1 год обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон),
- боковой переворот с помощью и без;
- висы и упоры;
- упражнения в равновесии.

Подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Упражнения схожие по своей структуре с техническими приемами, которые выполняются с небольшими отягощениями, в измененных или усложненных условиях.

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м., 1500 м.; круговые эстафеты 30-50 м; бег в гору и с горы; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи), шпагаты и полушпагаты на различных опорах.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибания-разгибания рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); приседания, ходьба в полуприседе.

Участие в спортивных соревнованиях

Обучающиеся участвуют в контрольных соревнованиях между обучающимися различных групп Организации и с приглашением участников из других спортивных школ и иных физкультурно-спортивных организаций (таких соревнований на 1 году обучения НП может быть не более одного). Так же предполагается участие не менее чем в 1 отборочном соревновании (первенство Организации и т.п.) и 1 основном соревновании (первенство муниципального образования).

Техническая подготовка

Техническая подготовка в вида спорта художественная гимнастика подразделяется на несколько направлений:

Беспредметная - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки. Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела» - волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Предметная - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Хореографическая - включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике - это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

Музыкально–двигательная - освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Композиционно – исполнительская – это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Беспредметная подготовка

1. Повороты: переступания, скрестный, одноименный

2. Равновесия: на пассе, в полуприседе, переднеена колене нога вперед.

3. Волны: руками, расслабление рук, волна вперед

Наклоны и гибкость:

- из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками пола

- из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону

- из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола

- мост стоя

- шпагаты со скамейки

5. Прыжки: на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок.

Предметная подготовка

Скакалка: качания и махи (одной и двумя руками), круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое), вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях), восьмерка скакалкой (одной и двумя руками), броски (сложить вдвое, втрое), закручивание и раскручивание, прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу), бег, вращая вперед, назад, эшапе, прыжки вперед в двое сложенную скакалку.

Обруч разнообразные хваты, передачи, вращения в лицевой плоскости, вращения на шее, на талии, прыжки в обруч вперед и назад, вертушка на полу, вертушка вокруг кисти, кат по полу.

Хореография

позиции рук и ног

- классический экзерсис (классический экзерсис - это чётко выработанная система движений в хореографии, в которой нет ничего случайного, ничего лишнего. Эта система движений, призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным) лицом к станку:

- PLIE по 1, 2, 5 позиции;
- BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям;
- BATTEMENT TENDU JETE по 1 позиции по всем направлениям;
- ROND DE JAMB E PAR TERRE;
- BATTEMENT FONDU по всем направлениям;
- BATTEMENT FRAPPE по всем направлениям;
- BATTEMENT RELEVE LENT по всем направлениям;
- BATTEMENT DEVELOPPE в сторону;
- GRAND BATTEMENT по всем направлениям.
- PORT DE BRAS.
- упражнения на развитие координации
- ALLEGRO:
- TEMPS SAUTE по всем позициям;
- CHANGE MENT DE PIED;

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.). Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Теоретическая подготовка: приобретение обучающимися знаний о художественной гимнастике (история появления), технике безопасности, физической культуре, закаливании, гигиеническими основами занятий физической культурой и спортом, допинге в спорте.

Психологическая подготовка: Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Морально-психологическое просвещение обучающихся, воспитание их спортивного интеллекта.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Своевременное прохождение ежегодного медицинского осмотра обучающихся и получение допуска к учебно-тренировочным занятиям.

Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий.

Приобретение обучающимися первичных знаний о личной гигиене, режиме дня и питании, правилах массажа и самомассажа. Применение обучающимися таких доступных средств восстановления как душ, баня (сауна), самомассаж.

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

2 год обучения

Общая физическая подготовка

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, повороты в полуприседе, в приседе).

Челночный бег 3х5м, 3х7м, эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол;

подвижные игры, эстафеты;

Специальная физическая подготовка

Упражнения схожие по своей структуре с техническими приемами, которые выполняются с небольшими отягощениями, в измененных или усложненных условиях.

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м., 1500 м.; круговые эстафеты 30-50 м; бег в гору и с горы; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи). Шпагаты и полушпагаты на различной опоре.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибания-разгибания рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены).

Участие в спортивных соревнованиях

На 2 году обучения увеличивается объем соревновательной деятельности Обучающиеся участвуют в контрольных соревнованиях между обучающимися различных групп Организации и с приглашением участников из других спортивных школ и иных физкультурно-спортивных организаций (таких соревнований на 1 году обучения НП может быть не более одного). Так же предполагается участие не менее чем в 2 отборочных соревнованиях (первенство Организации и т.п.) и 2 основных соревнованиях (первенство муниципального образования).

Техническая подготовка

Беспредметная подготовка:

1. Повороты одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди, казачок

2. Равновесия: переднее вертикальное « арабеск», аттитюд, боковое с помощью на правую и левую ногу, в кольцо

3. Волны: вперед и обратная, руками

4. Наклоны и гибкость:

- из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками пола

- из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад

- из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад

- мост стоя

- шпагаты со стула

- подъем волной
- ловля ноги в кольцо из положения лежа
- вращение в шпагате с наклоном вперед
- переворот в кобру
- стойка на локтях вперед и назад

4.Прыжки: в кольцо, с поворотом вокруг себя, толчком двух, казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, касаясь толчком двумя ногами.

5.Комбинации из различных элементов тела .

Предметная подготовка

Скакалка

- махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях
- восьмерка вперед и назад
- броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца)
- вертикальная мельница хватом за середину
- двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости
- прыжки скрестно вперед и назад
- прыжки в полном седе
- прыжки с двойным вращением
- козлики с поворотом
- широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом

Мяч

- удержание мяча
- передача мяча из рук в руку
- обволакивания двумя руками
- отбивы многократные
- отбивы со сменой ритма
- отбивы разными частями тела
- выкруты и восьмерки
- перекаты по двум рукам
- перекат по спине
- нестабильный баланс на шее
- бросок, отбив-ловля одной рукой
- бросок, присед-ловля одной рукой
- отбив, кувырок-ловля
- маленькие броски

Движения с партнером:

- отбивы друг другу
- переброски
- чередование отбивов и перекатов

Обруч

- разнообразные хваты
- махи и передачи (перед и за телом)
- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях
- вертушки вокруг кисти
- вертушки без помощи

- вертушки с передачей
- прыжки в обруч
- широкие прыжки в обруч
- большие перекаты по телу и полу
- бросок и ловля двумя руками
- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге)

Движения с партнером:

- перекаты друг другу
- перекаты друг другу двух обручей.

Хореография

Классический экзерсис за одну руку:

- разминка у станка;
- PLIE по 1, 2, 4, 5 позиции;
- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;
- BATTEMENT TENDU JETE по 5 позиции по всем направлениям;
- ROND DE JAMB E PAR TERRE;
- BATTEMENT FONDU ;
- BATTEMENT FRAP PE;
- BATTEMENT RELEVE LENT;
- BATTEMENT DEVELOPPE по всем направлениям;
- GRAND BATTEMENT.

Классический экзерсис на середине зала:

- PLIE по 1, 2, 4, 5 позиции;
- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;
- BATTEMENT TENDU JETE по 5 позиции по всем направлениям;
- ROND DE JAMB E PAR TERRE;
- BATTEMENT FONDU BATTEMENT RELEVE LENT;
- BATTEMENT DEVELOPPE по всем направлениям;
- GRAND BATTEMENT.
- Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и

влево;

пируэт с ногой на 90 градусов.

ALLEGRO:

- TEMPS SAUTE по всем позициям;
- CHANGE MENT DE PIED;
- PETIT PAS ECHAPPE.

PORT DE BRAS.

Танцевальные комбинации на материале русского танца.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.). Составление произвольных

комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

Теоретическая подготовка Приобретение обучающимися знаний о закаливании организма, правилах художественной гимнастики, самоконтроле.

Психологическая подготовка Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в коллективе.

Морально-психологическое просвещение обучающихся, воспитание их спортивного интеллекта.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Своевременное прохождение ежегодного медицинского осмотра обучающихся и получение допуска к учебно-тренировочным занятиям.

Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Приобретение и расширение знаний обучающихся навыков использования средств личной и гигиены. Самоконтроль личной и общественной гигиены, режима дня и питания, витаминизации. Расширение знаний о правилах массажа и самомассажа. Применение обучающимися таких доступных средств восстановления как душ, баня (сауна), самомассаж, массаж.

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

3 год обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе на низкой перекладине;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

Челночный бег 3х5м, 3х7м, 3х10 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол, регби;

подвижные игры, эстафеты;

Специальная физическая подготовка

Упражнения схожие по своей структуре с техническими приемами, которые выполняются с небольшими отягощениями, в измененных или усложненных условиях.

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м., 1500 м.; круговые эстафеты 30-50 м; бег в гору и с горы; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи). Шпагаты и полущпагаты на различной опоре.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибания-разгибания рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

Участие в спортивных соревнованиях

На 3 году обучения объем соревновательной деятельности такой же, как и на 2 году обучения. Обучающиеся продолжают участвовать в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Техническая подготовка

Беспредметная подготовка

Повторение и совершенствование ранее пройденных элементов.

Предметная подготовка

Повторение и совершенствование ранее пройденных элементов со скакалкой, обручем и мячом.

Хореография

Повторение и совершенствование ранее пройденных элементов на 1 и 2 годах обучения этапа начальной подготовки.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка: Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.). Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Теоретическая подготовка Приобретение обучающимися знаний о спортивном оборудовании и инвентаре для художественной гимнастики, самоконтроле в процессе занятий художественной гимнастикой, об основах знаний техники художественной гимнастики. Закрепление знаний о гигиене личной и общественной, режиме дня и питании.

Психологическая подготовка. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в коллективе.

Морально-психологическое просвещение обучающихся, воспитание их спортивного интеллекта.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Своевременное прохождение ежегодного медицинского осмотра обучающихся и получение допуска к учебно-тренировочным занятиям.

Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Приобретение и расширение знаний обучающихся навыков использования средств личной и гигиены. Самоконтроль личной и общественной гигиены, режима дня и питания, витаминизации. Расширение знаний о правилах массажа и самомассажа. Применение обучающимися таких доступных средств восстановления как душ, баня (сауна), самомассаж, массаж.

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки (учебно-тренировочный), включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1 год обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Перестроения в движении и на месте. Повороты в движении и на месте. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки; передвижения в боевой стойке вперед и назад; скачки в боевой стойке, маневрирования в боевой стойке со сменой ритма по команде или сигналу; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; броски в сочетании с другими передвижениями.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

Челночный бег 3x8м, 3x10м, 3x15, 5x7, 5x10, 5x12 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол, регби; подвижные игры, эстафеты;

Специальная физическая подготовка

Упражнения схожие по своей структуре с техническими приемами, которые выполняются с небольшими отягощениями, в измененных или усложненных условиях,

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1500 м, 2000 м; круговые эстафеты 70-100 м; бег в гору и с горы до 1000 м; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности 1500-2000 м.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи). Шпагаты и полушпагаты на различной опоре.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу, с отягощениями от 0,5 до 2 кг.

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибания-разгибание рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

Участие в спортивных соревнованиях

Обучающиеся принимают участие в не менее чем в 2 контрольных соревнованиях (первенства и другие официальные соревнования спортивных школ), 2 отборочных соревнованиях (первенства и другие официальные соревнования муниципального образования), 3 основных соревнованиях (квалификационные соревнования по присвоению спортивных разрядов, официальные соревнования регионального уровня).

Техническая подготовка

Беспредметная подготовка

Повороты: одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо, разноименный на 360 градусов, нога на пассе, спиральный на двух ногах на 180 градусов, поворот в казаке).

Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное, боковое и переднее с помощью, боковое с отклонением, в кольцо, «планше».

Волны: у опоры (целостная, боковая), целостная вперед, волна с круговым движением корпуса.

Наклоны и гибкость: мост в затяжку, шпагаты на провисание, лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре, вращение в затяжке

Прыжки: с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног

Комбинации из различных элементов тела

Предметная подготовка

Скакалка

Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков: козлик с поворотом, скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: в боковой плоскости, в лицевой плоскости, с проходом, из-за спины, без помощи, двойное эшапе во всех плоскостях, DER (бросок с вращательным движением), элементы мастерства

Движения с партнером: переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях), скрестные прыжки вперед и назад,

броски и ловля скакалки: в боковой плоскости, в лицевой плоскости, с проходом, из-за спины, без помощи, двойное эшапе во всех плоскостях, DER(бросок с вращательным движением), элементы мастерства

Обруч

- Перекаты обруча по телу:
- переброски под различными частями тела
- вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела
- броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины)

Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях **Мяч**

- Перекаты: перекаты по различным частям тела, по ногам, по телу лежа на полу
- восьмерки и выкруты
- броски и ловля на трудности тела
- нестабильный баланс
- отбивы без помощи
- DER (броски с вращением тела)
- элементы мастерства

Движения с партнером

Булавы

- покачивания во всех плоскостях
- средние круги во всех плоскостях
- Мельницы на различных плоскостях
- асимметричная работа булав
- улита, обратная улита
- перекаты булав по рукам, по телу
- обволакивания булав
- маленькие броски различными способами
- одной булавой и двух
- броски без помощи
- броски под ногой
- асимметричные броски
- каскад
- поточные
- DER (броски с вращение тела)
- элементы мастерства

 Различные способы ловли:

- ловля без зрительного контроля
- ловля без помощи рук
- ловля под ногой
- с немедленным выбросом

 Движения с партнером

Лента

- спираль
 - змейка вертикальная и горизонтальная
 - широкие круги в боковой и в лицевой плоскости
 - проходы над лентой и в ленту
 - броски
- DER (бросок с вращательными движениями).

Хореография

 Изучение:

- Rond de jambe en l' air
- Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.
- Упражнения на растягивание у станка.
- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.

 Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.

 На середине: основы современной хореографии.

 Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

 Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.

 Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».

Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение.

Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Классический экзерсис у опоры и на середине зала.

Музыкально–двигательная и композиционно – исполнительская

Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.). Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Теоретическая подготовка Ознакомление обучающихся с ролью физической культуры в формировании личностных качеств человека, ролью режима дня и питания. История зарождения Олимпийского движения. Антидопинговые правила

Психологическая подготовка. Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания обучающихся.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В ходе учебно-тренировочного процесса используется рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок, комплексов восстановительных упражнений.

Привитие обучающимся навыков самоконтроля личной и общественной гигиены, режима дня и питания, использование средств восстановления (душ, баня, сауна, массаж и самомассаж).

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

2 год обучения

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений. Способы передвижений различной интенсивности.

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки; передвижения в боевой стойке вперед и назад; скачки в боевой стойке, маневрирования в боевой стойке со сменой ритма по команде или сигналу;; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; броски в сочетании с другими передвижениями.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);

- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

Челночный бег 3x8м, 3x10м, 3x15, 5x7, 5x10, 5x12 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол, регби;

подвижные игры, эстафеты;

Специальная физическая подготовка

Упражнения схожие по своей структуре с техническими приемами, которые выполняются с небольшими отягощениями, в измененных или усложненных условиях,

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1500 м, 2000 м; круговые эстафеты 70-100 м; бег в гору и с горы до 1000 м; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности 1500-2000 м.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи). Шпагаты и полушпагаты на различной опоре.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу, с отягощениями от 0,5 до 2 кг.

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибания-разгибание рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Участие в спортивных соревнованиях

Обучающиеся принимают участие в не менее чем в 2 контрольных соревнованиях (первенства и другие официальные соревнования спортивных школ), 2 отборочных соревнованиях (первенства и другие официальные соревнования муниципального образования), 3 основных соревнованиях (квалификационные соревнования по присвоению спортивных разрядов, официальные соревнования регионального уровня).

Техническая подготовка

Беспредметная подготовка

Повторение и совершенствование элементов 1 года обучения учебно-тренировочного этапа.

Предметная подготовка**Скакалка**

Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках

- проходы в скакалку во время трудности тела
- серия двойных прыжков
- козлики с поворотом
- вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях

Большие броски

Различные способы ловли после больших бросков

DER

Элементы мастерства

Эшапе во всех плоскостях

Обруч

Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках

- перекат по телу во время полета трудности прыжка
- вертушки, перекаты и вращения во время трудности

Большие броски

Различные способы ловли после больших бросков

Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком

DER

Элементы мастерства

Мяч

Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках

Перекаты:

- по разным частям тела
- по ногам
- по телу, лежа на полу
- восьмерки и выкруты
- отбивы
- нестабильный баланс
- броски и ловля на прыжках

Движения с партнером

DER

Элементы мастерства

Булавы

- покачивания во всех плоскостях
- средние круги во всех плоскостях

Мельницы на различных плоскостях

- ассиметричная работа булав
- улита, обратная улита
- перекаты булав по рукам, по телу
- обволакивания булав
- маленькие броски различными способами
- одной булавой и двух
- броски без помощи
- броски под ногой
- ассимитричные броски

- каскад
- поточные
- DER (броски с вращение тела)
- элементы мастерства

Различные способы ловли:

- ловля без зрительного
- ловля без помощи рук
- ловля под ногой
- с немедленным выбросом

Движения с партнером

Лента

Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках

- восьмерки
- перекаты, обволакивания, отбивы палочки
- широкие и средние круги
- проходы над лентой
- бросок бумерангом во время поворота
- спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела
- передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности
- работа без помощи

Большие броски

Различные способы ловли после больших бросков

DER

Хореография

Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала.

Народный станок:

- Приседания;
- Упражнения на развитие подвижности стопы;
- Маленькие броски ногой;
- Круг ногой;
- «Каблучное упражнение»;
- Упражнения с ненапряженной стопой;
- Низкие и высокие развороты бедра;
- Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка";
- Дробные выстукивания;
- Мягкое «вынимание» ноги;
- Упражнения на технику исполнения;
- Большие броски ногой;
- Наклоны туловища, «растяжки».

Музыкально–двигательная и композиционно – исполнительская

Техничность, амплитудность, соединение элементов.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.). Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Теоретическая подготовка Получение обучающимися знаний о спортивной физиологии, классификации и типов спортивных соревнований, спортивной технике и тактике, спортивном оборудовании и инвентаре. Антидопинговые правила.

Психологическая подготовка. Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В ходе учебно-тренировочного процесса используется рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок, комплексов восстановительных упражнений.

Привитие обучающимся навыков самоконтроля личной и общественной гигиены, режима дня и питания, использование средств восстановления (душ, баня, сауна, массаж и самомассаж).

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

3 год обучения

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений. Способы передвижений различной интенсивности.

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и

поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки; передвижения в боевой стойке вперед и назад; скачки в боевой стойке, маневрирования в боевой стойке со сменой ритма по команде или сигналу; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; броски в сочетании с другими передвижениями.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

Челночный бег 3x8м, 3x10м, 3x15, 5x7, 5x10, 5x12 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол, регби; подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Упражнения схожие по своей структуре с техническими приемами, которые выполняются с небольшими отягощениями, в измененных или усложненных условиях,

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1500 м, 2000 м; круговые эстафеты 70-100 м; бег в гору и с горы до 1000 м; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности 1500-2000 м.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи). Шпагаты и полушпагаты на различной опоре.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу, с отягощениями от 0,5 до 2 кг.

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибания-разгибание рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

Участие в спортивных соревнованиях

Обучающиеся принимают участие в не менее чем в 2 контрольных соревнованиях (первенства и другие официальные соревнования спортивных школ), 2 отборочных соревнованиях (первенства и другие официальные соревнования муниципального образования), 3 основных соревнованиях (квалификационные соревнования по присвоению спортивных разрядов, официальные соревнования регионального уровня).

Техническая подготовка

Беспредметная подготовка

Прыжки: кабриоль, казачок, казачок с поворотом, подбивной, касаясь, касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног, касаясь прогнувшись, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись с поворотом, шагом, тройной прыжок шагом, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, шагом с поворотом, шагом прогнувшись с поворотом

Равновесия: в кольцо, в кольцо без помощи, в затыжку, «планше», заднее, боковое с отклонением, «качели», подъем волной

Повороты: арабск, аттитюд, в кольцо, кольцо без помощи, в затыжку, «планше», шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360, в пассе на 720 градусов, фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку)

Гибкость: мост в затыжку, стойка на локтях, переводы ног в различных направлениях, перевороты различных форм, шпагаты на провисание

Предметная подготовка

Скакалка

Работа предметом на трудности тела: вращения, восьмерки, эшапе, проходы

Большие броски: из-за спины, ногой, ногой во время прыжка

Различные способы ловли после больших бросков

- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость
 - ловля без зрительного контроля
 - ловля за спиной
 - ловля без помощи рук
 - смешанная ловля (кисть-стоя)
 - Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно
3. DER

Обруч

Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках

- вращения с помощью и без помощи
- вертушки
- передачи
- перекаты
- отбивы
- проходы

Большие броски и отбивы: из-за спины, ногой, под одной ногой во время прыжка

Различные способы ловли после больших бросков :

- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость
- ловля за спиной, без зрительного контроля
- ловля на разные части тела
- с немедленным выбросом

DER

Элементы мастерства

Движения с партнером

Мяч

Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: перекаты, выкруты, обволакивания, отбивы

Большие броски: из-за спины, без помощи, под одной ногой во время прыжка

Различные способы ловли после больших бросков: одной рукой, за спиной без зрительного контроля, без помощи рук, с немедленным выбросом

Движения с партнером

Булавы

Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках: средние и широкие круги в различных плоскостях, ассимитричная работа, мельницы во всех плоскостях, перекаты по рукам по телу, обволакивания постукивания, маленькие броски, улиты

Большие броски: одной булавой, двумя булавами, без помощи, под одной ногой, ассимитричные броски, каскад, поточные

Различные способы ловли после больших бросков: без зрительного контроля, без помощи рук, под одной ногой во время прыжка

DER

Элементы мастерства

Движения с партнером

Лента

Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: спирали, змейки, широкие и средние круги, проходы над лентой и в ленту, восьмерки, перекаты, обволакивания, отбивы палочки

Большие броски: за палку, за ленту, без зрительного, без помощи, бумерангом

Различные способы ловли после больших бросков: ловля без зрительного контроля, ловля без помощи рук, ловля под ногой, с немедленным выбросом

DER

Элементы мастерства

Движения с партнером.

Хореография

Классический экзерсис

Народно-сценический танец

Упражнения для показательных выступлений в народном стиле

Музыкально–двигательная и композиционно – исполнительская

Принципы составления учебных комбинаций для классификационной программы.

Принципы составления композиций для показательных выступлений.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.). Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Теоретическая подготовка Приобретение обучающимися знаний о методике обучения, эксплуатации, уходу и хранении спортивного инвентаря и оборудования, правах и обязанностях участников соревнований. Антидопинговые правила.

Психологическая подготовка. Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания обучающихся

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В ходе учебно-тренировочного процесса используется рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок, комплексов восстановительных упражнений.

Привитие обучающимся навыков самоконтроля личной и общественной гигиены, режима дня и питания, использование средств восстановления (душ, баня, сауна, массаж и самомассаж).

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

4 год обучения

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений. Способы передвижений различной интенсивности.

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 15-30-50 м, челночный бег 3x10, 3x15, 3x20 м, 5x10, 5x15, 2x20 м, 7x10, 7x15, 7x20 м, стартовые разбеги из различных исходных положений 10, 15.20, 25, 30 м.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки с отягощением 2,3,5 кг; передвижения в боевой стойке вперед и назад; скачки в боевой стойке, маневрирования в боевой стойке со сменой ритма по команде или сигналу; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; броски в сочетании с другими передвижениями.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Специальная физическая подготовка

Упражнения схожие по своей структуре с техническими приемами, которые выполняются с небольшими отягощениями, в измененных или усложненных условиях,

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000-5000 м; круговые эстафеты 100-200 м; бег в гору и с горы 2000-3000 м; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности до 5000 м.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи). Шпагаты и полушпагаты на различной опоре.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу, с отягощениями от 1 до 3 кг.

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа с отягощением 1-5 кг; сгибания-разгибание рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 -5 кг и набивным мячом 1-3 кг.

Участие в спортивных соревнованиях

Обучающиеся принимают участие в не менее чем в 2 контрольных соревнованиях (первенства и другие официальные соревнования спортивных школ), 3 отборочных соревнованиях (первенства и другие официальные соревнования муниципального образования), 4 основных соревнованиях (квалификационные соревнования по присвоению спортивных разрядов, официальные соревнования регионального уровня).

Техническая подготовка

Беспредметная подготовка

Повторение и совершенствование элементов изученных на 3 году обучения учебно-тренировочного этапа.

Предметная подготовка

Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента: выполнение ранее изученных элементов с предметами

1. DER
2. Элементы мастерства

Хореография

Классический экзерсис у станка и на середине зала
 Народно-сценический танец
 Современная хореография
 Упражнение для показательных выступлений
 Упражнения на вращения

Музыкально–двигательная и композиционно – исполнительская

Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка Совершенствование и расширение знаний о выборе музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.). Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Теоретическая подготовка Приобретение обучающимися знаний о характеристике психологической подготовки, базовых волевых качествах личности, подготовке спортивного оборудования, инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям, правилах поведения участников во время соревнований. Совершенствование знаний об антидопинговых правилах в спорте.

Психологическая подготовка Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания обучающихся.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В ходе учебно-тренировочного процесса используется рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок, комплексов восстановительных упражнений.

Привитие обучающимся навыков самоконтроля личной и общественной гигиены, режима дня и питания, использование средств восстановления (душ, баня, сауна, массаж и самомассаж).

По завершению обучения на учебно-тренировочном этапе проводится итоговая аттестация обучающихся включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы. Также учитываются результаты участия обучающихся на официальных спортивных мероприятиях и выполнение ими требований и норм спортивных разрядов.

15. Учебно-тематический план

Таблица №14. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Минимальный объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения художественной гимнастики и ее развитие	20	Январь, июль	Зарождение и развитие вида спорта. Выдающиеся гимнастки.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10	Январь-февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	10	Январь-февраль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	10	Март, июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	10	Май-июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	20	Январь-март	Понятие о технических элементах вида спорта. Терминология техники

	обучения базовым элементам техники и тактики художественной гимнастики			художественной гимнастики. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Правила художественной гимнастики	20	Март-июнь	Терминология художественной гимнастики. Определение победителей. Начало и завершение выступления. Участники соревнований и их права и обязанности.
	Режим дня и питание обучающихся	10	Январь-март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь для художественной гимнастики	10	Июль, август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Общая и специальная физическая подготовка	20	Сентябрь-ноябрь	Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Характеристика упражнений и средств обучения.
	Антидопинговое обучение	20	Март-апрель	Знакомство с определением «Допинг». Виды нарушений антидопинговых правил. Обучение онлайн на сайте РУСАДА. Последствия применения допинга для здоровья обучающихся. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
	Тестирование в рамках промежуточной аттестации	20	декабрь	Подготовка теоретического материала для тестирования. Ознакомление с правилами проведения тестирования по теоретической подготовке. Порядок и условия выполнения контрольных нормативов.
	Всего часов на этапе начальной подготовки:	Не менее 12 часов		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

				Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	100	Июнь, июль		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники художественной гимнастики	100	май		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60	сентябрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	Июнь-июль		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида художественная гимнастика	60	Сентябрь, октябрь		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Общая и специальная физическая подготовка	100	Июнь-июль		Требования к развитию двигательных качеств (быстроты, силы, координации, гибкости, выносливости). Требования к развитию специальных физических качеств. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.
Антидопинговое обучение	60	Март, октябрь		Антидопинговые правила. Запрещенные препараты. Виды нарушений антидопинговых правил. Обучение онлайн на сайте РУСАДА. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
Тестирование в рамках промежуточной и итоговой аттестации	120	Ноябрь, декабрь		Подготовка теоретического материала для тестирования. Ознакомление с правилами проведения тестирования по теоретической подготовке. Порядок и условия выполнения контрольных нормативов
Всего часов на учебно-тренировочном этапе:	Не менее 62 часов			

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» относятся следующие показатели:

Обучение по Программе осуществляется по индивидуальным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» «булавы», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье». Общероссийский номер-код вида спорта «художественная гимнастика» - 035001611Я. Для каждой дисциплины существует свой номер-код:

булавы	052	001	1	8	1	1	Я
лента	052	010	1	8	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	8	1	1	Б
скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
многоборье	052	005	1	6	1	1	Б

Условное обозначение в виде буквы в конце номера-кода имеет следующую расшифровку:

Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).
Б – женщины, девушки (девочки, юниорки).

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее – индивидуальная программа), основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении всего времени обучения по Программе обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой художественной гимнастики, приобрести опыт и специальные знания, повысить свои морально-волевые качества.

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать следующие педагогические принципы:

строгая преемственность задач, средств и методов обучения;

постепенное возрастание объема средств обще и специальной физической подготовки;

непрерывное совершенствование спортивной техники;

соблюдение принципа постепенности и правильного планирования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

В обучении технике художественной гимнастики необходимо соблюдать методы целостного (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его фазами и элементами) и расчлененного (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое) обучения.

Учебно-тренировочный процесс обучающихся школьного возраста должен соблюдать методические и организационные требования:

учебно-тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы обучения высокого спортивного результата;

учебно-тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма обучающегося;

на протяжении всего периода обучения необходимо соблюдать требования техники безопасности, рациональный режим дня, гигиену, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку

и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика».

16.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

16.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

16.4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №15. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №16. Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24
3.	Булава гимнастическая	пар	на обучающегося	-	-	1	24

	я (мужская)		я				
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
Спортивная экипировка передаваемая в индивидуальное пользование							
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

			я				
2.	Гетры	пар	на обучающего	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающего	-	-	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающего	-	-	1	2
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающего	-	-	-	-
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающего	-	-	2	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего	-	-	1	2
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающего	-	-	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающего	-	-	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающего	-	-	1	1
11.	Купальник	штук	на обучающего	1	1	2	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающего	-	-	-	-
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающего	-	-	1	1
14.	Носки	пар	на обучающего	-	-	2	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающего	-	-	1	1
16.	Полотенце	штук	на обучающего	-	-	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающего	-	-	6	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающего	-	-	1	1
19.	Сумка	штук	на	-	-	1	1

	спортивная		обучающего				
			я				

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации) осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта» Минтруда России от 27.04.2023г. №363Н (зарегистрирован Минюстом России 29.05.2023 г., регистрационный № 73527), «Педагог дополнительного образования», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652Н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021 г., регистрационный № 66403), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237Н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Таблица №17. Кадровый состав сотрудников Организации, участвующих в реализации Программы.

№ п/п	Должность	Уровень квалификации	Функции
	Директор	Высшее профессиональное образование, по направлению работы. Дополнительное образование по направлению «Менеджмент в образовании»	Руководство деятельностью организации и в т.ч. реализации Программы
	Заместитель директора по учебно-спортивной работе	Высшее профессиональное образование, по направлению работы. Дополнительное образование по направлению «Менеджмент в образовании»	Контроль за учебно-тренировочным процессом Организации в т.ч. реализации Программы
	Заместитель директора по административно-хозяйственной части	Высшее профессиональное образование, по направлению работы.. Дополнительное образование по направлению «Специалист по	Контроль за финансово-хозяйственной деятельностью и осуществление закупок, санитарно-

		закупкам»	гигиеническим и техническим состоянием материально-технической базы Организации в т.ч. и в рамках реализации Программы
	Инструктор-методист (старший инструктор-методист)	Высшее по направлению работы.	Контроль и методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в т.ч. в рамках реализации Программы
	Тренер-преподаватель	Среднее или высшее профессиональное по направлению работы, дополнительное профессиональное образование по направлению работы.	Непосредственное осуществление деятельности по реализации Программы

18.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Программой предусматривается участие тренеров-преподавателей в семинарах, мастер-классах, совещаниях и иных мероприятиях направленных на повышение уровня профессионального мастерства. В соответствии с действующим законодательством тренеры-преподаватели имеют право на повышения квалификации по программам повышения квалификации и дополнительной профессиональной переподготовки один раз в три года.

18.4. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, начинается с 1 января календарного и ведется в течение календарного года в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-образовательные ресурсы

Учебные:

1. Ловец Татьяна. Как вырастить здорового чемпиона. Общая физическая подготовка юных спортсменов.
2. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. Академия. Москва. 2000 г.
3. В.Б.Иссурин. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Спорт, Москва 2016.
4. Бирюков. Лечебный массаж. Академия, Москва, 2004.
5. В.М.Зациорский. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). Физическая культура и спорт, Москва, 1966.
6. Ю.И.Гришина. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Феникс, Ростов-на-Дону, 2014.
7. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям. ФГОУ ВПО УрГУФК. Челябинск, 2006.
- 8.Добринина Н.А. Питание для спортсменов. Человек. Москва, 2013.
- 9.Крымская И.Г. Гигиена и экология человека. Феникс, Ростов-на-Дону, 2012.
- 10.Бурак И.И., Миклис Н.И. Общая гигиена. Витебск, 2017.
- 11.Л.И.Макарова, И.Г.Погорелова. Физиолого-гигиенические принципы организации режима дня и учебного процесса в образовательных организациях. ИГМУ, Иркутск, 2016.
- 12.Ю.К.Гавердовский. Техника гимнастических упражнений. Терраспорт. Москва, 2002.
- 13.Л.А.Карпенко, О.Г.Румба. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Советский спорт. Москва, 2014.
- 14.В.Н.Карпенко, И.А.Карпенко, Ж.Багана. Хореографическое искусство и балетмейстер. ИНФРА, Москва, 2019.
- 15.В.П.Давыдов. Теория, методика и практика классического танца. Юрайт. Москва, 2019 г.
- 16.Н.И.Бочкарева. Русский народный танец. Теория и методика. Кемерово. 2006.
- 17.И.А.Винер-Усманова, Е.С.Крючек, Е.Н.Медведева, Р.Н.Терехина. теория и методика художественной гимнастики.Sport/Москва.2015.

Интернет-ресурсы:

<https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2022/12/156.-художественная-гимнастика.pdf>

<http://rusada.ru/>

<https://minsport.gov.ru/sport/antidoping/>

<http://minsport.gov.ru/2022/doc/18112022/Правила%20по%20виду%20спорта%2029%2009%202022.pdf>

https://vk.com/video-165531373_456239082