

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № ____ от _____ г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ
приказ № ____ от _____ г.
_____ А.В. Новицкий

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
дисциплина «групповые упражнения»**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика»,
утверждённого приказом Министерством спорта
Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 984, зарегистрированного
Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022 № 71709

Разработчик (и):
инструктор-методист, Крюкова О.Г.,
зам. директора по УВР, Вдовиченко Н.А.

ТЕМРЮК, 2023

Содержание Программы:

1. Общие положения
 - Цели и задачи образовательной программы;
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
 - 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
 - 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
 - 2.5 Календарный план воспитательной работы;
 - 2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
 - 2.7 Планы инструкторской и судейской практики;
 - 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
3. Рабочая программа по виду спорта
 - 3.1 План учебного процесса по годам обучения
 - 3.2 Календарный учебный график по годам обучения
 - 3.3 Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования:
 - 4.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях;
 - 4.2 Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 4.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические направления:
 - 5.1 Кадровые;
 - 5.2 Материально – технические;
 - 5.3 Информационно – методические.

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в художественной гимнастике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. №984, зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022г., регистрационный № 71709 (далее –ФССП).

2. Основная цель данной Программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно – тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Сопутствующими целями являются:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях (на основе многолетнего обучения);
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение навыков в соревновательной подготовке;
- приобретение навыков организации и проведении соревнований;
- приобретение навыков в судейской практике.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку по этапам обучения (таблица №1):

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	18

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	12

2.2.Объем Программы по художественной гимнастике (таблица №2):

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	Первый год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	20
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1024

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

- учебно-тренировочное занятие. Форма проведения – групповая;
- учебно-тренировочные мероприятия.

Перечень указан в таблице №3:

Таблица

№3

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготов- ки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенство- вания спортивного	

				мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям на федеральном уровне	-	-	18	Определяется региональной федерацией
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	Определяется МБУДО СШ
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	Определяется МБУДО СШ
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных		-	Не менее 60% от состава группы лиц,

	период	мероприятий в год		проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
--	--------	-------------------	--	--

Соревнования. Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку по Программе, направляются на спортивные соревнования в соответствии с годовым календарным планом МБУДО СШ, а также на основании Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности согласно этапу обучения представлен в таблице №4.

Таблица

№4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4
Основные	1	2	3	4	6

2.4.Годовой учебно-тренировочный план по Программе.

Согласно приказу Министерства образования и науки РФ №536 от 11 мая 2016 г. «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха, педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность», нормируемая часть педагогической работы определяется в астрономических часах, при этом учебная (преподавательская) нагрузка исчисляется исходя из продолжительности занятий, не превышающей 45 минут.

Оставшееся время выносится на воспитательную работу и самообразование, и по решению образовательной организации устанавливается локальными актами. Таким образом согласно «Положения об организации учебно – тренировочной работы в МБУ ДО СШ муниципального образования Темрюкский район» учебный час устанавливается длительностью 45 минут.

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенс твования спортив- ного мастерст- ва
		Первый год (НП-1)	Свыше года (НП-2, НП-3)	До трех лет (УТГ-1, УТГ-2,УТГ-3)	Свыше трех лет (УТГ-4, УТГ-5)	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2		3		4
		Наполняемость групп (человек)				
		до 18		до 12		до 12
1.	Общая физическая подготовка	100	140	40	50	20
2.	Специальная физическая подготовка	50	65	110	120	100
3.	Техническая подготовка	80	100	300	350	564
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	15	19	23	30
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	20
6.	Участие в соревнованиях	12	15	30	35	80
				Согласно календарю		
7.	Самостоятельная работа обучающихся	42	60	90	110	140
		Реализуется в каникулярное время, в период выходных и праздничных дней				
8.	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	21	35	40	70
Общее количество часов в год		312	416	624	728	1024

Самостоятельная деятельность обучающихся составляет $\approx 15\%$ от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. **Самостоятельные занятия** проходят по специальному заданию и способствуют успешному выполнению нормативных требований.

Чем выше спортивное мастерство, тем больший удельный вес приобретают самостоятельные занятия.

В группах есть лучшие воспитанники, которые хорошо осваивают программу, и отстающие. Отстающих, надо взять под особый контроль и давать им особенно продуманные задания. Хорошо успевающим для самостоятельной работы следует предлагать более сложные задания, чем остальным. Для оказания помощи отстающим во время самостоятельных занятий к ним целесообразно прикрепить хорошо успевающих воспитанников, которые помогут им ликвидировать имеющиеся недостатки.

На этих занятиях гимнастики также совершенствуют теоретические, практические знания, методические навыки и умения.

Самостоятельные занятия приобретают особое значение для юных спортсменов, когда они не могут посещать секционные занятия; в период очередного отпуска или во время служебной командировки. В этом случае занимающемуся целесообразно уточнить с преподавателем свой индивидуальный план (чем лучше заниматься, какова должна быть направленность занятий, сколько времени отводить на занятия физическими упражнениями в день и другие вопросы).

Чтобы приучить детей к самостоятельным занятиям, рекомендуется на некоторых тренировках отводить специальное время для самостоятельного выполнения отдельных заданий тренера с последующим его разбором.

К основным внеурочным формам организации занятий относятся: утренняя зарядка, занятия другими видами спорта, вечерние прогулки, наблюдения за тренировками и соревнованиями, изучение специальной литературы.

Утренние упражнения (зарядка). В задачи утренней зарядки входят: ускорить процесс перехода от сна к бодрому состоянию, активизировать деятельность организма, для более успешного выполнения предстоящей работы, совершенствовать физические качества и технику вида спорта.

В зависимости от условий тренировки, основной направленности дня, степени тренированности и других факторов зарядка длится от 20 до 55 мин. Как правило, в дни большой нагрузки на ковре время, отводимое на зарядку, а также объем и интенсивность уменьшают.

Утреннюю зарядку следует проводить на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Утренняя зарядка состоит из двух частей. В первой части выполняются общеразвивающие упражнения, во второй — специальные. Первая часть длится от 15 до 30 мин. Она начинается спокойной ходьбой, которая постепенно переходит в бег, а бег — в ходьбу. После этого борец приступает к выполнению различных общеразвивающих упражнений на месте или в движении. Общеразвивающие упражнения должны применяться для самых разнообразных групп мышц и иметь специальную направленность: на развитие быстроты, гибкости, координации и т. д.

При проведении утренней зарядки на воздухе целесообразно использовать условия местности: применять прыжки через канаву, с кочки на кочку,

переход по бревну через ручей, поднимание и бросание камней, раскачивание деревьев, вхождение на гору и др.

Нагрузка в утренней зарядке не должна быть большой по объему и вызывать усталость. Ее основная задача — создать бодрое настроение и желание как можно лучше выполнить предстоящую работу.

Занятия другими видами спорта. Самостоятельные занятия другими видами спорта проводятся с учетом конкретных условий и индивидуальных особенностей занимающихся. Каждый занимающийся применяет различные виды спорта и упражнения из них самостоятельно, с целью укрепления здоровья, всестороннего физического развития, ликвидации недостатков, имеющихся в физическом развитии, с целью развития физических качеств, необходимых для проведения «коронных» приемов, и отдыха от специфики борьбы.

Время занятий может регламентироваться преподавателем и самими занимающимися. К дозированию нагрузки следует подходить осторожно. Гимнастки могут использовать различные виды спорта самостоятельно (прыжки в длину, в высоту, метания, плавание и др.) либо подключиться к группам, играющим в подвижные и спортивные игры, эстафеты и т. п.

Вечерняя прогулка. Одной из форм организации занятий является вечерняя прогулка. Ее основная задача — успокоить организм, создать условия для хорошего сна. Вечерние прогулки надо совершать регулярно. В зависимости от состояния спортсмена их продолжительность колеблется от 30 до 50 мин. Вечерняя прогулка проводится строго в соответствии с режимом дня.

Наблюдения за тренировками и соревнованиями следует проводить за гимнастками высокого класса. Сведения, полученные в результате наблюдения за тренировками или соревнованиями, следует анализировать. Этот анализ может быть сделан в учебно-тренировочном занятии или в специально отведенное для этого время. Анализ необходимо проводить даже в том случае, если при наблюдении отсутствовал преподаватель. При этом занимающиеся, находящиеся в качестве участников или зрителей, рассказывают об отдельных, наиболее заслуживающих внимания эпизодах соревнования.

Выполнение заданий. Задания преподавателя на дом способствуют более полноценному освоению борцами программы. В задания входят: изучение отдельных вопросов по литературе; упражнения для исправления отдельных недостатков в физическом развитии; подготовка к проведению подготовительной части занятия или тренировки в целом и т. д.

Домашние задания служат главным образом средством закрепления знаний, навыков и умений, полученных занимающимися.

Необходимо добиваться того, чтобы ученики поняли цель задания на дом и правильно подобрали средства и методы.

Приступать к выполнению домашнего задания надо сразу, не откладывая. Это позволит хорошо настроиться и успешно его выполнить.

Домашние задания имеют эффект только в том случае, если их

систематически проверять и контролировать. Своевременный контроль за выполнением домашних заданий необходим при совершенствовании спортивного мастерства.

Изучение литературы. Изучение литературы является одним из методов, с помощью которого гимнастки знакомятся с избранным видом спорта. Поэтому надо рекомендовать занимающимся изучить отдельные вопросы программы по соответствующей литературе. Так, они должны изучать историю развития гимнастики, методику обучения и тренировки, тактику, правила соревнований и другие теоретические разделы, которые позволят им расширить свой кругозор, получить знания, необходимые для дальнейшей спортивной деятельности. Наряду с изучением литературы необходимо изучать анатомию, психологию, педагогику, физиологию, биомеханику, гигиену и другую литературу, которая поможет ему лучше усвоить проходимый на занятиях материал, совершенствовать свое спортивное мастерство, стать тренером-общественником.

Наиболее интересные и нужные для практики сведения рекомендуется конспектировать.

Самостоятельная деятельность обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалами и другими способами.

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	В рамках УТЗ, участия в соревнованиях: - теоретическое изучение и применение правил избранного вида спорта и его терминологии; - приобретение навыков судейства; - овладение навыками ведения судейской документации, составление положений о соревнованиях.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	В рамках УТЗ: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в статусе помощника тренера; - составление конспекта занятий; - формирование навыков наставничества.	В течение года
1.3.	Профессиография и профконсультирование	В рамках УТЗ: - составление профессиограммы по виду деятельности; - профдиагностика по личностным приоритетам; - диалоги о профессии.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и	Дни здоровья и спорта, в рамках	В течение

	проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (разработка необходимой документации, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами избранного вида спорта	года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование правильного распорядка дня с учетом спортивного режима; - основы правильного рациона, витамины и минералы; - разнообразные способы закаливания и укрепление иммунитета.	В течение года
2.3.	Психогигиеническая культура	- Правила психипрофилактики и психогигиены; - Самоконтроль состояния здоровья.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся.		
3.1.	Теоретическая основа воспитания чувства патриотизма	В рамках УТЗ: - Беседы на темы чувство гордости за свою Родину, за свой край, уважение государственной символики. - Рассказы о традициях и развитии избранного вида спорта в современном обществе, легендарные спортсмены; - Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практические мероприятия, культивирующие преданность родной стране	- Участие в парадах, награждениях, церемониях открытия и закрытия спортивно-массовых мероприятий; - Тематические физкультурно – спортивные праздники	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка, с целью формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	- Учебные занятия с применением подвижных и спортивных игр, с регулярно меняющимися правилами; - Креативные тренировки, на которых совместно с обучающимися, разрабатываются новые спортивные упражнения, изменяется последовательность выполнения двигательных действий.	В течение года
4.2.	Теоретические занятия, для развития креативного мышления и умений решать тактические	- Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе беседы усваивают теоретические знания вида спорта, придумывают новые состязания, упражнения, элементы;	В течение года

	задачи избранного вида спорта нестандартно, и как следствие более эффективно	- Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе беседы, с целью преодоления инертности мышления, устно воспроизводят процесс обратного выполнения различных двигательных действий.	
5.	Научно - исследовательская, творческая работа занимающихся		
5.1.	Исследовательская деятельность	- Самостоятельная индивидуальная работа занимающихся по заданию тренера, с целью научиться систематизировать, обобщать и углублять знания в определенной области спорта и в последующем, применять их на практике; - Самостоятельная индивидуальная или групповая работа детей, связанная с решением творческой исследовательской задачи с заранее неизвестным результатом и предполагающая наличие основных этапов, характерных для исследования в научной сфере, для развития познавательного интереса, самостоятельности, культуры учебного труда.	В течение года
5.2.	Творческая активность	- Организация занятий по реализации права личности ребенка на свободу, выходящую за пределы обязательного; - Конструктивное развитие творческого замысла обучающихся, в направлении: критика → самосовершенствование. Реализуется на тренировочных занятиях при коллективном обсуждении поставленной тренером задачи, с целью выбора лучшего варианта ее решения.	В течение года

2.6. 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
Начальная подготовка	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Мероприятия проводятся в формате митапа.
	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	2 раза в год	Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и видеофильмов.
Учебно – тренировоч ный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ⁱⁱ	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Мероприятия проводятся в формате митапа.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	2 раза в год	Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и видеофильмов.

	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Может проводиться в широком формате: на физкультурно – спортивных мероприятиях муниципалитета
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http ://list.rusada. ru/
Этап совершенст- вования спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинары: - «Виды нарушений антидопингов ых правил» - «Процедура допинг- контроля» - «Подача запроса на ТИ» -«Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

1

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Инструкторская практика		
1.1.	- изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий;	Инструкторские занятия. Учебно-тренировочные занятия. Семинары.	В течение года

	- изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий.		
1.2.	«Шефство» над 1-2 новичками	Инструкторские занятия.	В течение года
1.3.	Самостоятельная работа в качестве тренера, инструктора	Учебно-тренировочные занятия.	В течение года
2.	Судейская практика		
2.1.	- составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	Спортивные соревнования. Спортивно – массовые мероприятия.	В течение года
2.2.	Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	Спортивные соревнования. Спортивно – массовые мероприятия.	В течение года

2.4. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по художественной гимнастике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Далее спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

В таблице представлен план медицинский и медико – биологических, а также гигиенических мероприятий (таблица №5):

Таблица №5

№ п/п	Направления деятельности
1.	Периодические медицинские осмотры
2.	Углубленное медицинское обследование спортсменов
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы
4.	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью
6.	Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Средства восстановления. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства

предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особое значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3. Рабочая программа.

3.1. План учебного процесса по годам обучения:

Начальная подготовка 1 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации
		Всего	В том числе Теория Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности; начальная психологическая подготовка.	100	100	Сдача контрольных нормативов
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.	50	50	Сдача контрольных нормативов

3.	<u>Техническая подготовка</u> обучение основам техники художественной гимнастики; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранному виду спорта	80		80	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.		12	12	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Самостоятельная работа</u> индивидуальные задания, посещение спортивных мероприятий, культурно-просветительская деятельность	42		42	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
6.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	16		16	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
7.	<u>Участие в соревнованиях</u>	12		12	
Всего часов:		312	12	300	

Начальная подготовка 2-3 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных	140		140	Сдача контроль- ных нормати- вов

	возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.				
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие специальных физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.	65		65	Сдача контрольных нормативов
3.	<u>Техническая подготовка</u> обучение основам техники художественной гимнастики; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранному виду спорта	100		100	Сдача контрольных нормативов

4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.		15	15	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность	60		60	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
6.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	15		15	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
7.	<u>Участие в соревнованиях</u>	15		15	
Всего часов:		416	15	401	

Учебно – тренировочные группы до трех лет обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к	40		40	Сдача контроль- ных нормати- вов

	специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;				
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;	110		110	Сдача контрольных нормативов
3.	<u>Техническая подготовка</u> Закрепление и совершенствование техники художественной гимнастики; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранного вида спорта	40		40	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом; настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и	19	19		Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок

	отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.				
5.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	30		30	Протоколы соревнований
6.	<i>Самостоятельная работа</i> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность	90		90	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
7.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	35		35	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		624	19	605	

Учебно-тренировочные группы свыше трех лет обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных,	50		50	Сдача контроль- ных нормати- вов

	общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;				
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;	120		120	Сдача контрольных нормативов
3.	<u>Техническая подготовка</u> Закрепление и совершенствование техники художественной гимнастики; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранному виду спорта	350		350	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом; настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные	23	23		Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок

	действия.				
5.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	35		35	Протоколы соревнований
6.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность	110		110	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
7.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	40		40	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		728	23	705	

Группы совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, совершенствование уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, совершенствование физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; совершенствование двигательных умений и навыков; формирование социально-значимых качеств личности;	20		20	Сдача контроль- ных нормати- вов
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> совершенствование физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида	100		100	Сдача контроль- ных нормати- вов

	спорта; совершенствование комплекса специальных физических упражнений; совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование повышенной мотивации к занятиям избранным видом спорта.				
3.	<u>Техническая подготовка</u> -совершенствование техники художественной гимнастики; -совершенствование двигательных движений; -закрепление индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена -совершенствование движений в избранном виде спорта, направленных на достижения высоких спортивных результатов	564		564	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом; настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	30	30		Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Инструкторско – судейская практика</u> - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	20		20	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований

6.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	80		80	Протоколы соревнований
7.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность	140		140	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
8.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	70		70	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		1024	30	994	

3.2. Календарный учебный график Программы:

Календарный учебный график 1-го года обучения,
этап начальной подготовки (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы													все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
1. Объем реализации Программы															
1.1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10		100	
1.2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50	
1.3	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			80	
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		12	
1.5	Самостоятельная работа											15	27	42	
1.6	Медицинские, медико –	2	2	2	2	2	2	2	2					16	

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
1.7	Участие в соревнованиях					2	2	2	2	2	2			12
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	25	25	25	25	27	27	27	27	25	25	27	27	312
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														6
Количество тренировок в неделю														3
Общее количество тренировок в год														156

**Календарный учебный график
этапа начальной подготовки свыше года обучения (час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	10		140
1.2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5		65
1.3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			100
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5		15

1.5	Самостоятельная работа											20	40	60
1.6	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3			21
1.7	Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2			15
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	33	33	33	33	33	34	34	34	34	35	40	40	416
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														8
Количество тренировок в неделю														4
Общее количество тренировок в год														208

Календарный учебный график
учебно – тренировочного этапа подготовки до трех лет обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы													все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
1. Объем реализации Программы															
1.1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	10		40	
1.2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11			110	
1.3	Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30			300	

1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		19
1.5	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
1.6	Самостоятельная работа											40	50	90
1.7	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4			35
1.8	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	52	52	52	52	52	53	53	53	53	52	50	50	624
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														12
Количество тренировок в неделю														4-6
Общее количество тренировок в год														208 - 312

Календарный учебный график
учебно – тренировочного этапа подготовки, свыше трех лет обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	все го
1. Объем реализации Программы														

1.1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	10		50
1.2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12			120
1.3	Техническая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35			350
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		23
1.5	Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3			35
1.6	Самостоятельная работа											50	60	110
1.7	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
1.8	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	61	61	61	61	61	60	60	60	60	60	63	60	728
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														14
Количество тренировок в неделю														5-7
Общее количество тренировок в год														260 - 364

Календарный учебный график
для групп совершенствования спортивного мастерства (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы													всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
1. Объем реализации Программы															
1.1	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20	
1.2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			100	
1.3	Техническая подготовка	56	56	56	56	56	56	57	57	57	57			564	
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30	
1.5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20	
1.6	Участие в соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			80	
1.7	Самостоятельная работа											70	70	140	
1.8	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7			70	
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	88	88	88	88	88	88	89	89	89	89	70	70	1024	
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год													
3.	Ежегодное входное тестирование в	один раз в год													

	начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	
Количество часов в неделю		20
Количество тренировок в неделю		5-7
Общее количество тренировок в год		260-364

Программный материал для проведения тренировочных занятий

В основе многолетней подготовки гимнасток лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта и специфические принципы подготовки. Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки юных спортсменов на максимально возможные высшие спортивные достижения.
2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.
3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.
4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.
5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.
6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.
7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности,

обеспечивающее эффективное выступление на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов.

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов представлены в таблице.

Таблица №5

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Программный материал спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической

подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

1. Общеразвивающие упражнения:

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

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: 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.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

5. Пассивная гибкость:

- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1-ой планки гимн. стенки
- наклоны вперед, в сторону, назад из положения – «бабочка», «лягушка»
- медленные наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой шпагат
- шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой (складка назад)
- (у опоры – боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат
- шпагат с 3-4 планки гимнастической стенки (левой, правой ногой), захват в наклоне назад

- махи (вперед, в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми амортизаторами
- растяжка с колена, тренером-преподавателем
- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, тренером-преподавателем
- лежа на животе складка назад в захват

6. Активная гибкость:

- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги вперед (5-8 серий по 2-5 секунд)
- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 секунд)
- удержание ноги назад в шпагат, туловище горизонтально вперед
- удержание ноги в сторону, туловище горизонтально в сторону
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.

7. Вестибулярная устойчивость.

- 3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360* - любое равновесие на носке
- 2 переворота вперед, 2-3 вертолета вперед – любое равновесие, не меняя опорную ногу
- 2 кувырка назад. 2 переворота назад, горизонтальное равновесие нога в шпагат
- переворот назад из седа, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие. Туловище горизонтально
- круговая тренировка (интервальным, не интервальным методом).

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие

компоненты:

1) Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене

		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900, 1350, 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной, приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища %, 1/2, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	

упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды ходьбы		
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

Предметная подготовка - 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.

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекал, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук ^(и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки,	вертикальные, горизонтальные и круговые; в
	мельницы	разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, вперед, назад, в сторону; с различным положением	
	петлю (скрестно), тела	
	узким хватом	
Элементы входом в предмет	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	поочередными перехватами	
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Музыкально-двигательная подготовка - 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.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Композиционно-исполнительская подготовка - 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.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;
- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные

перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

Хореография.

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ

На хореографических занятиях приобретается чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;
- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;
- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;
- современной, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-

тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны. Урок рассчитан на два академических часа.

Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

Уже на первых уроках следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

Инструкторская и судейская практика (для СС групп).

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсменок рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с углубленного уровня.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

(Теоретическая подготовка согласно разработанному плану (приложение №1)).

Тактическая подготовка. Победа над соперником определяется не только физической и технической подготовкой, но и умением расчётливо вести борьбу, используя все свои знания и умения. Тактика зависит от многих факторов: умения распределять свои силы в ходе соревнований, знания сильных и слабых сторон соперниц, учёта условий соревнований, оценки действий судейской коллегии и многого другого. В специальную тактическую подготовку входит разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков и т.д. с учетом конкретных соперников. Для этого необходимо знать их силы и возможности.

Задачи тактической подготовки:

- 1) изучение общих положений тактики;
- 2) изучение закономерностей состязания;
- 3) изучение тактического опыта сильнейших спортсменок;
- 4) изучение возможных противников, их тактической, физической и волевой подготовленности;
- 5) изучение предстоящих соревнований и внешних условий;
- 6) разработка тактики предстоящего соревнования;

7) обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики на тренировочных занятиях, прикидке и соревнованиях («тактические учения»);

8) анализ участия в соревновании, эффективность тактики и составляющих ее элементов, вариантов и пр. учет ошибок и поражений.

Источники знаний в области тактики многообразны: специальная литература, лекции, беседы, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ. Обучение и совершенствования в ней основываются на правилах и положениях обучения двигательным навыкам. Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений, действий, элементов по задуманному плану.

Обучение тактике проводится на учебно-тренировочных занятиях, непосредственно на соревнованиях. Нередко обучение тактике, особенно на поздних этапах, целесообразно связывать с одновременным решением задач физической и волевой подготовкой.

Психологическая подготовка. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсменов – выражение положительной оценки их действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсменов. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательной ситуации. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей. В психологической подготовке используются методы развития самодисциплины, ведения дневника самоконтроля, воспитание устойчивого внимания, умение критически относиться к своим действиям, умение справляться с усложнением (ухудшением) условий тренировки, психорегулирующая и психомышечная тренировка, идеомоторная настройка на выполнение предстоящих упражнений.

Частью психологической подготовки выступает морально – волевая сторона. Основным методом воспитания моральных и волевых качеств является метод убеждения. Убеждая спортсменов, тренеру следует пользоваться яркими примерами из практики. В воспитании немалую роль играют наряду с убеждением методы принуждения и поощрения. Тренер должен реагировать на каждый проступок вне зависимости от того, мал он или велик.

При выборе методов воспитания надо подходить строго индивидуально — то, что полезно одной, может повредить другой. Одной можно сделать строгое внушение или отстранить от занятий, другой достаточно сделать замечание. На некоторых похвала действует положительно — ободряет и вдохновляет, на других, склонных к переоценке своих сил, — отрицательно, может породить зазнайство, самоуверенность.

Проявление таких качеств как коллективизм, дружба и взаимное уважение, непосредственно в ходе учебно-тренировочных занятий должно находить свое яркое выражение в гуманном отношении к своим партнерам, в строгом соблюдении правил соревнований, оказании помощи и взаимной поддержки в освоении учебного материала.

Важно воспитывать у занимающихся бережливое отношение к инвентарю и оборудованию. Любое занятие должно способствовать эстетическому воспитанию спортсменов, развивать у них чувство прекрасного. Занятия должны проходить в чистом, светлом зале, где целесообразно, со вкусом расставлен инвентарь, ровно уложен ковер и т. д.

Тренер должен следить за тем, чтобы спортсменки приходили на занятия в опрятной, хорошо пригнанной форме и уходили с занятий лишь после того, как будет приведен в порядок весь инвентарь в зале.

Огромную роль в воспитании играет личный пример тренера, поэтому он во всем должен быть примером для своих учеников. Только в этом случае его слово, главное оружие, которым он располагает, будет иметь вес, и к его требованиям будут относиться серьезно.

Значительную помощь тренеру в проведении всей воспитательной работы может оказать коллектив.

Создать дружный коллектив удастся далеко не сразу. В группе могут оказаться спортсменки с неуживчивым характером, болезненно

самолюбивые, чересчур замкнутые и т. д. Но тренер должен быть терпеливым и настойчивым. Умение подойти к каждому — залог успеха.

От уровня развития волевых качеств спортсменов: целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, упорства, выдержки, инициативности, самостоятельности, уверенности и самообладания — во многом зависит проявление всех остальных его способностей.

В то же время волевые качества зависят от совершенствования техники, тактики и физических качеств гимнасток. Чем более совершенны эти стороны мастерства, тем увереннее, смелее и инициативнее он действует.

Огромное значение для успешного осуществления волевой подготовки имеет строгое соблюдение принципа сознательности. Все усилия тренера не принесут должного успеха, если спортсменки не будут относиться к этому сознательно, если они глубоко не убеждены в том, что хорошая волевая подготовка — одна из решающих сторон мастерства.

Неразрывно с воспитанием волевых качеств связано и воспитание дисциплинированности спортсменов, начиная с аккуратности в посещении занятий и своевременного прихода к их началу и кончая дисциплиной и поведением на соревнованиях.

5. Участие в соревнованиях.

Соревновательные нагрузки, различные по длительности и характеру работы, оказывают специфическое воздействие на структуру физической подготовленности обучающегося.

При внедрении соревновательной системы подготовки важно четко и объективно дифференцировать соревнования по степени ответственности, роли и месту в процессе подготовки каждого обучающегося. С ростом квалификации увеличивается количество соревнований, а сам процесс участия в них требует от спортсмена проявления близких к максимальным функциональным возможностям организма. Полной мобилизации физических и психических возможностей организма спортсмена во всех соревнованиях года добиться очень трудно ввиду исключительно индивидуального участия.

Ведущие специалисты считают, что спортсмен должен строить свою подготовку так, чтобы обеспечить победу в наиболее значимых соревнованиях года. Тренировочный процесс и многочисленные соревнования подчиняют этой главной задаче. Каждый старт в соревновании должен иметь цель, заранее обусловленную преимущественную направленность. Направленность на приобретение соревновательного опыта. Успешного выступления спортсмена в соревнованиях можно ожидать в том случае, если он имеет достаточный соревновательный опыт. Поэтому одной из задач подготовки молодых спортсменов является накопление ими соревновательного опыта. С этой целью тренеры национальных команд очень часто включают в команду по одному молодому спортсмену для того, чтобы к моменту оптимального возраста он был знаком с особенностями. Отсутствие опыта нередко влечет за собой срывы во время участия в ответственных соревнованиях, так как теоретические знания спортсмена не

закреплены на практике. Кроме того, высокая психическая напряженность соревнований вызывает у спортсмена перед стартом нежелательные состояния психики (чрезмерное возбуждение или заторможенность). При участии в соревнованиях в таком состоянии не следует возлагать на молодых перспективных спортсменов ответственность за результат в поединке. Их следует ознакомить с особенностями поведения основных соперников с тем, чтобы эти особенности стали для них привычными.

Некоторые спортсмены иногда применяют способ воздействия на психику соперников, показывая очень высокий спортивный результат в канун главных соревнований. Такой прием, как свидетельствует практика, не всегда вызывает отрицательные эмоции у соперников. Он часто приносит больше вреда, который применил этот прием, в связи с недостатком времени для восстановления после больших физических и нервных нагрузок.

Если в соревнованиях поставлена цель проверить свои возможности, оценить прошедший этап тренировки, то это позволяет обучающимся снять психическую нагрузку и излишнее нервное возбуждение. Контрольные соревнования большей частью проходят не в полную силу, так как спортсмен не совсем точно представляет себе свои возможности к моменту старта и бережет энергию для участия в главных соревнованиях. В таких соревнованиях психологически важно формировать чувство уверенности в возможности достижения более высокого результата.

Подготовительные соревнования. Основной целью таких соревнований является формирование у спортсменов определенной структуры специальной подготовленности. При этом могут решаться задачи формирования психологической устойчивости и надежности, приобретения соревновательного опыта, формирования отдельных компонентов модельных характеристик соревновательной деятельности.

Контрольные соревнования. Уровень их организации может быть различным. Задачами контрольных соревнований являются: определение соответствия уровня подготовленности учащихся этапу подготовки, выполнение заданий индивидуального плана подготовки, совершенствование отдельных элементов структуры соревновательной деятельности. Этим достигается цель — подведение спортсменов к состоянию наивысшей готовности к основным соревнованиям.

Отборочные соревнования. В этих соревнованиях сезона проводится отбор спортсменов для участия в главных соревнованиях. Перед спортсменами ставится задача показать результат, предусмотренный индивидуальным планом, на уровне, позволяющем успешно конкурировать на уровне сборной.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны

выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Основной принцип тренировочной работы на данном этапе - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Годичный цикл подготовки спортсменов в СШ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.

Данный этап спортивной подготовки предполагает применение средств ОФП и СФП прописанных для тренировочного этапа. В этот период существенно повышается значимость технической подготовки, поскольку на передний план подготовки выходит участие в соревнованиях регионального уровня и выше.

Технико – тактическая подготовка.

Совершенствование технической подготовки проходит по следующим направлениям:

1. Исправление ошибок и повышение рациональности структуры выполнения соревновательных упражнений.
2. Приобретение умения выполнять технические действия в разнообразных динамических ситуациях.
3. Развитие физических качеств, принимающих преимущественное участие в тренировочном процессе.
4. Укрепление волевых качеств (настойчивости, решительности и уверенности и др.), играющих большую роль в успешности на соревнованиях.

Методы выявления и отбора одаренных детей.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному

самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Одним из видов одаренности является спортивная одаренность.

Спортивная одаренность – это комплекс природных качеств, дающих возможность достичь спортивных вершин в процессе многолетней тренировки.

- это врожденные особенности человека, обуславливающие определенный уровень его спортивных достижений.

Способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей. Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются и дети с замедленными темпами формирования способностей. Отсутствие ранних высоких достижений ещё не означает, что высокие способности не проявятся в дальнейшем, тем более, что гиревой спорт является «возрастным спортом» и рекордные результаты могут прийти как в 15 лет, так и в 20 и в 30 лет.

Уровень и характер проявления одаренности очень индивидуальны и заключаются в том, что одни, приходя заниматься тем или иным видом спорта, уже проявляют ярко выраженные способности, других же не принимают в группы начальной подготовки в силу их слабости.

Способности и одаренность у того или иного спортсмена констатируются тогда, когда уже достигнут выдающийся результат и мало внимания обращается на это в процессе отбора на различных этапах спортивной подготовки, где основным фактором выступает соответствие сторон подготовленности тем модельным характеристикам, которые составлены для данного уровня подготовленности.

Условно различают три уровня развития спортивных способностей:

1. Самые общие способности. К ним можно отнести хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, склонности и т.д.
2. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок и т.д.
3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником и т.д.

В отдельных видах спорта структура способностей неодинакова:

Так, в циклических видах спорта, таких как, бег, плавание, спортивная ходьба, лыжные гонки, гребля, конькобежный спорт, велосипедный спорт, важную роль в структуре способностей играют стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, "чувство темпа", "чувства ритма", способность к адекватным оценкам функционального состояния.

В скоростно-силовых видах спорта, таких как, гиревой спорт, важны точные мышечно-двигательные дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка, "чувство ритма".

В играх и единоборствах на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения.

Выдающиеся спортивные достижения – это результат взаимодействия наследственных факторов и влияния внешней среды.

В последнее время усилился генетический подход к проблеме спортивных способностей. Некоторые ученые отмечают, что возможности воспитания и тренировки не беспредельны, их границы определены наследственной конституцией (генотипом) данного индивидуума. На это указывал ещё Ч.Дарвин. Он говорил, что воспитание и окружающая обстановка производит лишь слабое влияние на способности человека, большинство которых в действительности являются врождёнными.

Но роль генетической информации в формировании спортивных способностей изучена крайне недостаточно.

Конечно, признавая значимость генетического фактора, не следует преуменьшать роль внешней среды.

Средовые факторы, в частности особенности воспитания детей, играют важную роль во всех видах спорта, где важны настойчивость, трудолюбие, умение преодолевать трудности.

Имеются данные о том, что воздействие тренировки более эффективно в раннем возрасте для одарённых детей. Напротив, для детей, "не имеющих наследственного предрасположения", наибольшее влияние тренировки проявляется в более позднем возрасте.

К критериям определения спортивной одаренности относятся следующие психофизические особенности детей:

- ребенок проявляет большой интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики;
- обладает хорошей зрительно-моторной координацией;
- любит движение (бег, прыжки, лазание);
- обладает широким диапазоном движения (от медленного к быстрому, от плавного к резкому);
- легко удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений (на бревне, трамплине);
- умело владеет телом при маневрировании (стартуя, останавливаясь, целенаправленно меняя направление и т. п.); для своего возраста обладает исключительной физической силой, демонстрирует хороший уровень развития основных двигательных навыков (ходьба, бег, лазание, прыжки, умение бросать и ловить предметы).

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей должно носить системный характер и строиться на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей на протяжении всего процесса обучения;
- обеспечение гибкости и вариативности учебного процесса;
- включение в процесс обучения индивидуализированной психологической поддержки и помощи с учетом своеобразия личности одаренного ребенка;
- постепенный и поэтапный отбор детей.

Таким образом, проблема спортивных способностей требует осторожного подхода к оценке природной одарённости, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств юного спортсмена.

Данная программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу по годам обучения, в том числе в дальнейшем для освоения углубленного уровня; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования.

В МБУ ДО СШ, как и в любой организации физкультурно – спортивной направленности, предусмотрена система контрольных нормативов, которая применяется с целью отслеживания динамики изменения физической подготовки занимающихся, перевода на следующий этап обучения и итоговой аттестации по результатам освоения Программы. Поскольку предлагаемые системы контроля, по нашему мнению, просто номинальны и не информативны, для многолетнего тренировочного процесса, мы разработали собственную модель контроля над физической подготовкой наших спортсменов. Это – прогрессивная шкала оценивания индивидуального уровня физической подготовки занимающихся. При этом неизменными, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике, остаются сами упражнения, единицы их измерения, а также нормативы для зачисления на тренировочный и этап начальной подготовки.

Данная система была апробирована в МБУДО СШ в течение двух лет, на выборочных учебных группах и показала высокую информативность. Она позволяет построить индивидуальную траекторию динамики уровня физического развития каждого занимающегося, также тренер может отслеживать изменения этих показателей на протяжении всего периода обучения по данной программе. При этом наглядно видна (предусмотрена графическая структура построения анализируемой информации), динамика изменения тестируемых показателей.

Согласно вышеуказанному, педагогический совет МБУ ДО СШ принял решение, о введении в учебно – тренировочный процесс спортивной школы прогрессивной шкалы оценивания индивидуального уровня физической подготовки занимающихся (протокол №1 от 2 сентября 2021года).

Данная методика предполагает: входное тестирование в начале учебного года по нормативам, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, и промежуточное тестирование в конце года. Причем количественный показатель контрольных нормативов не установлен (для групп НП-1, УТГ-1, ГСС-1 показатели тестов установлены, и их выполнение обязательно). За определяемую величину, согласно которой возможен анализ динамики физподготовки и перевод на следующий уровень обучения обучающихся, берется процент прироста показанного результата всех тестируемых показателей - ОФП, СФП и техническая программа (среднеарифметическое), по каждому занимающемуся. Таким образом, тренер – преподаватель выстраивает индивидуальную траекторию динамики прироста (или же наоборот – регресса) физической подготовленности по каждому ребенку.

Для перевода на следующий уровень обучения прирост показателей в группах должен составлять:

- НП -1, НП- 2, НП-3 – не менее 3 % от исходных показателей входного тестирования на начало года;
- УТГ -1, УТГ-2 – не менее 4% от исходных показателей входного тестирования на начало года;
- УТГ- 3, ГСС -1– не менее 5 % от исходных показателей входного тестирования на начало года.

Если занимающийся, не показывает положительной динамики прироста уровня физической подготовки и спортивного результата он не может быть переведен на следующий этап обучения. Ему будет предложена возможность перейти на обучение по общеразвивающей программе. В дальнейшем, если обучающийся, выполнит нормативные требования программы спортивной подготовки избранного вида спорта, он может перейти на ее освоение, соответствующего года обучения.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для зачисления (перевода) на обучение по Программе на этапах подготовки.

Нормативы общей 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. Удерживание 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. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «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.

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 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
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода
и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 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» - наклон без захвата.
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.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной

			ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» - 14 раз; «4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	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 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» - 35 раз; «3» - 34 раза; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза.
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 5 с и более; «4» - сохранение равновесия 4 с; «3» - сохранение равновесия 3 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда! 60-145 градусов, туловище

			наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160-145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали

			и переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Также к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «художественная гимнастика», предъявляются следующие требования к участию в соревнованиях:

- на тренировочном этапе 1,2,3 годов обучения принимать участие в официальных спортивных соревнованиях муниципального уровня;
- на тренировочном этапе 4,5 годов обучения принимать участие в официальных спортивных соревнованиях регионального уровня;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства принимать участие в официальных спортивных соревнованиях межрегионального уровня.

Требования к уровню спортивной квалификации на этапах и по годам обучения представлены в таблицах контрольных нормативов.

5.2. Перечень тестов по контролю освоения разделов образовательной Программы, не относящихся к показателям физической нагрузки (для этапов подготовки)

Начальный этап (вопросы):

- история развития вида спорта художественной гимнастики;
- общероссийские антидопинговые правила;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- требования техники безопасности на тренировочных занятиях и т.д.

Учебно – тренировочный этап (вопросы):

- основы философии и психологии художественной гимнастики;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- процедуры допинг – контроля;
- строение и функции организма человека;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- работа юного инструктора по виду спорта художественная гимнастика;
- судейство соревнований по художественной гимнастике и т.д.

Этап совершенствования спортивного мастерства (вопросы):

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила художественной гимнастики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральный стандарт спортивной подготовки по художественной гимнастике;
- система «Адамс»;
- средства восстановления после физической нагрузки;
- должностные обязанности судей по художественной гимнастике, требования для присвоения судейских категорий;
- план проведения занятия по художественной гимнастике;
- фармакологическое обеспечение тренировочного процесса и т.д.

Тренер – преподаватель, вправе самостоятельно разработать перечень вопросов по контролю за теоретической подготовкой воспитанников, главное требование – количество вопросов для начального этапа подготовки не менее пяти, для тренировочного – не менее семи, для СС этапа – не менее десяти.

Правильные ответы на более чем 80 % представленных вопросов, показывают достаточный уровень освоения этапа реализуемой Программы.

5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого этапа обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года, этапа (периода) обучения, срок проведения май июнь текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы тренированности юных спортсменов определяются задачами уровня их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Уровневые нормативы тренированности предъявляют обязательные требования к общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий уровень многолетней подготовки.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей

и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость уровневой контроля одинакова для всех групп. Значимость контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

Итоговая аттестация подразумевает – контроль знаний по теоретической части программы и выполнение тестов по физической подготовке и техническому мастерству. Прирост показателей в итоговом тестировании для группы ТГ-5,СС должен оставлять не менее 5% от исходного уровня входного тестирования на начало года.

Если все предлагаемые условия выполнены, установлено, что обучающийся успешно освоил данную общеобразовательную программу по футболу и при необходимости МБУДО СШ выдает справку о прохождении обучения.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.3172-14» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах; - знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

К тренировкам допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения тренировки

Учащийся должен:

- начинать тренировку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их
- соблюдать требования тренера и не нарушать их
- начинать упражнение можно по сигналу тренера
- знать и выполнять настоящую инструкцию

Требования безопасности перед началом тренировки.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия
- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению тренировки
- выходить на место проведения занятий с разрешения тренера
- по команде тренера встать в строй для общего построения

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь
- при возникновении пожара немедленно прекратить тренировку, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию

школы и сообщить о пожаре в пожарную часть

Требования безопасности по окончании тренировки.

Учащийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь
- организованно покинуть место проведения занятия
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь
- вымыть руки с мылом

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

5.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1.Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), 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).

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

5.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- 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);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
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
17.			на тренера
18.	Мяч волейбольный	штук	2
19.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
21.	Насос универсальный	штук	1
22.	Обруч гимнастический	штук	12
23.	Палка гимнастическая	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
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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12

3.	Булава гимнастическая	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12
4.	Кольца	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12
5.	Ленты для художественной	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
6.	Мяч для художественной	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	комплект	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
13.	Чехол для булав (женских)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12

- 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.

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.

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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

5.3. Информационно – методические условия реализации программы:

Перечень информационно-методического обеспечения и цифровых образовательных ресурсов:

Список литературы или электронных источников

1. Аркаев Л.Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: методические рекомендации./Л.Я.Аркаев, Н.И. Кузьмина. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ 1989. – 28 с.
2. Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: методические рекомендации./ Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24 с.
3. Базарова, Н.П. Азбука классического танца./ Н.П. Базарова, В.П. Мей. – М. - Л.: Искусство, 1964.
4. Базарова, Н.П. Классический танец./Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
5. Бирюк, Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
6. Бирюк, Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
7. Борисов, И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов./ И.М. Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский.// Гимнастика: Ежегодник. – 1979, вып. 2. – С. 40-45.
8. Борисова, О.О. Питание спортсменов: учебно-методическое пособие./ О.О.Борисова.// Санкт-Петербург, 2006. – 115 с.
9. Ваганова, А.Я. Основы классического танца./ А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980.
10. Венгерова, Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие./ Н.Н. Венгерова, О.С. Федорова. – СПб: Издво СПбГАФК, 2000. – 46 с.

11. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: автореф. дис.... канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.
12. Винер-Усманова, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 200 с + 16 стр. вклейка.
13. Говорова, М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие./ М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. – 50 с.
14. Гольберг, Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская.// Москва, 2007. – 236 с.
15. Звягин, Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца./ Д.Е. Звягин. – СПб: Изд-во СПбГУ, 2000. – 328 с.
16. Карпенко, Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Л.А.Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24 с.
17. Карпенко, Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие./ Л.А. Карпенко. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
18. Карпенко, Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие./Л.А. Карпенко. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
19. Качеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике./ Л. Качеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
20. Королев, А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей/ А.А. Королев.// М., 2016. – 624 с.
21. Костровицкая В.С. Школа классического танца./ В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
22. Лисицкая, Т.С. Хореография в художественной гимнастике./ Т.С.Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
23. Лисицкая, Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике./ Т.С. Лисицкая, Б.А. Сулаков, С.А. Кувшинникова.// Гимнастика: Ежегодник. – 1983, вып.2. – С. 69-74.
24. Найпак В.Л. От простого к ложному./ В.Л. Найпак.// Гимнастика: Ежегодник. – 1986, вып. 1 – С. 62-67.
25. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации./ Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.
26. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

27. Приставкина, М.В. Эмоциональная выразительность спортсменов в художественной гимнастике и ее психологические причины: методические рекомендации./ М.В. Приставкина. – Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. – 24 с.
28. Самсонова, А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В. Самсонова, Е.Н. Комиссарова. - СПб., 2008. - 127 с.
29. Смоленский, В.М. Спортивная гимнастика: учебник./ В.М. Смоленский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
30. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте./ Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
31. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
32. Тарасов, Н.И. Классический танец./ Н.И. Тарасов. – М.: Искусство, 1971. – 494 с.
33. Терехина, Р.Н. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: методическое пособие./ Р.Н. Терехина, Ю.Е. Титов, Л.И. Турищева. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1991. - 32 с.
34. Фирилева, Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Ж.Е. Фирилева. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.
35. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
36. Художественная гимнастика: учебник/ под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
37. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУ по ДМиС, 1991. – 86 с.
38. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков: учебное пособие./ Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. // Санкт-Петербург, 2015 . – 100 с.
39. Эстетическая гимнастика: Учебная программа./ Е.С. Айвазова, Е.Ф. Михайлова, В.Б. Михайлова, П.В. Ночевнова. – М.: Всероссийская федерация эстетической гимнастики, 2006. – 832 с.
40. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика под общей редакцией Р.Н. Терехиной; авторский коллектив: Р.Н.Терехина - д.п.н., профессор, И.А. ВинерУсманова - д.п.н., профессор; Е.Н.Медведева – к.п.н., профессор; Е.С. Крючек - к.п.н., профессор; А.А. Супрун – к.п.н, доцент.; Е.С. Р.Б. Цаллагова – д.м.н., профессор; А.С. Мальнева – старший преподаватель, Романова Г.Г. – заслуженный тренер СССР; 2016. – 326 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>). С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки гимнасток следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменок, их соперниц, мировых лидеров в художественной гимнастике и различные общероссийские и международные соревнования.

Приложение №1

Учебно – тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ≈ 120/180				
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	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	~ 13/20	ноябрь	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	= 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	= 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	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	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	- 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	- 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	- 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	- 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	- 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства ≈ 1200				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	-200	сентябрь	Олимпизм, как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	-200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированность». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	- 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	-200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	-200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	-200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

i