

Индивидуальный предприниматель Шافеева Лилия Рамилевна
ИНН 183511703235, ОГРНИП 318183200058296
426000, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Парковая, д.20, кв. 57. Тел.: 8 (982) 992-18-52

УТВЕРЖДАЮ

ИП Шавеева Лилия Рамилевна
(Директор СК «Олимп»)



Л.Р. Шавеева

«13» Мая 2024 г.

Приказ от 13.05. 2024 г. № 17

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Художественная гимнастика»**

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Автор-составитель:
Владыкина Анастасия Александровна,
тренер-преподаватель

Ижевск, 2024

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «Художественная гимнастика». Данный нормативный документ определяет объем, порядок, содержание образовательной программы, требования к уровню спортивной подготовки спортсменов и является основным документом планирования и организации тренировочного процесса.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2022г. №984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»;

Программа разработана с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 года №1350.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительных;
- образовательных;
- воспитательных;
- спортивных.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Художественная гимнастика ациклический, сложно-координированный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, танцевальных, акробатических элементов.

Современная художественная гимнастика отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на соревнованиях любого уровня.

Программа соревнований включает следующие виды:

- *Индивидуальная программа* состоит из 6 упражнений (упражнение без предмета, скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

- *Программа для групповых упражнений* состоит из упражнений:

- упражнение без предмета,
- упражнение с одним типом предметов,
- упражнение с разными типами предметов.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На *этап начальной подготовки* зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения,

соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста до трех лет.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста до трех лет.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «Художественная гимнастика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этап спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Минимальный возраст детей для зачисления на обучение | Наполняемость (человек) |
|--|--|--|-------------------------|
| <i>Для спортивной дисциплины индивидуальная программа</i> | | | |
| 1. Этап начальной подготовки | 3 года | 3 года | 12 |
| 2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 лет | 8 лет | 5 |
| 3. Этап совершенствования спортивного мастерства | От 3 лет Не ограничивается | 12 лет | 2 |
| 4. Этап высшего спортивного мастерства | От 1 года Не ограничивается | 14 лет | 1 |
| <i>Для спортивной дисциплины групповые упражнения</i> | | | |
| 1. Этап начальной подготовки | 3 года | 3 года | 12 |

| | | | |
|--|-------------------|--------|---|
| 2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 лет | 8 лет | 6 |
| 3. Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 12 лет | 6 |
| 4. Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 лет | 6 |

4. Объем дополнительной образовательной программы

Таблица 2

Учебно-тренировочные нагрузки и объем учебно-тренировочного процесса

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|-------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До 3 лет | Свыше 3 лет | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 15 | 24 | 30 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 780 | 1248 | 1560 |

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения занятий начиная с этапа начальной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя может привлекаться дополнительно второй тренер-преподаватель при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Объем соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также спортивных мероприятий, с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнение требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы реализации Программы | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|------------|---|-------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До 3 лет | Свыше 3 лет | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Основные | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 |

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика» (далее учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной организации, совокупность отдельных, относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, отношений и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия — теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
|----------|---|---|-----------------------------|---|----------------|---|-------------------------------------|----------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| | | 6 | 8 | 12 | 15 | 24 | 30 | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | |
| | | ИП – 12, ГУ - 12 | | ИП – 5, ГУ - 6 | | ИП – 2, ГУ - 6 | | ИП – 1, ГУ - 6 |
| | | 1 | Общая физическая подготовка | 120 | 136 | 156 | 140 | 139 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 70 | 112 | 194 | 295 | 294 | 360 | |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 6 | 6 | 12 | 73 | 154 | 170 | |
| 4 | Техническая подготовка | 91 | 122 | 160 | 160 | 334 | 429 | |
| 5 | Тактическая подготовка | 8 | 10 | 22 | 24 | 97 | 120 | |
| 6 | Теоретическая подготовка | 3 | 8 | 22 | 30 | 53 | 55 | |
| 7 | Психологическая подготовка | 1 | 8 | 22 | 22 | 22 | 22 | |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5 | 6 | 6 | 6 | 57 | 84 | |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 20 | 24 | |
| 10 | Медицинские, восстановительные мероприятия | 8 | 8 | 30 | 30 | 78 | 108 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 780 | 1248 | 1560 |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-----------|--|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | в течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к | в течение года |

| | | | |
|-----------|---|--|----------------|
| | | педагогической работе. | |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | в течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | в течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | в течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в | в течение года |

| | | | |
|-----------|---|---|----------------|
| | мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | в течение года |

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется спортивной организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 7).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающие в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления спортивной организацией.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья

спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица 7

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Частная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 3. 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) |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|--|----------------|---|
| | | | | родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 3. Антидопинговая викторина | | «Играй честно» | По назначению |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |

| | | | | |
|--|------------|--|----------------|---|
| | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
|--|------------|--|----------------|---|

9. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в последние 3-5 лет подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

| Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|--|---|--|---|
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 1 год обучения |
| Освоение терминологии, принятой в Художественной гимнастике | Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими элементы трудности тела и предмета, и находить ошибки | Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические элементы трудности тела и предмета, на тренировках и на соревнованиях | Составление комплексов упражнений по физической и технической подготовке на изученном программном материале данного года обучения |
| Изучение состава и обязанностей судейских бригад, основных положений Правил соревнований, таблиц трудностей элементов, таблиц фундаментальных и не фундаментальных технических групп предметов, таблиц | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению технике элементов художественной гимнастики | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим элементам и тактическим действиям (на основе изученного | Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке |

| | | | |
|---|---|--|---|
| критериев в рисках и мастерстве | | программного материала данного года обучения) | |
| Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции) | Шефство над одной - двумя спортсменками - новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики. | | Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике. |
| Проведение практических занятий по проверке изученного материала. | Судейство на учебно-тренировочных занятиях в своей группе. | Судейство на соревнованиях. Выполнение обязанностей судей в поле, на линии, при участниках. | Судейство на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях в своей спортивной организации. Выполнение обязанностей судей и секретаря. |

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых 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).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Художественная гимнастика».

Спортивная организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Вид медицинских мероприятий | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|------------|---|-------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До 3 лет | Свыше 3 лет | | |
| Углубленное медицинское обследование | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Восстановительные мероприятия | 6 | 6 | 27 | 27 | 74 | 104 |
| Количество часов в год | 8 | 8 | 30 | 30 | 78 | 108 |

III. Система контроля

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

11.1. На *этапе начальной подготовки*:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия

обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|---|---|----------------|---|
| 1. Для девочек до одного года обучения | | | |
| 1.1 | Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов | балл | «5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены. |
| 1.2 | «Колечко» в положении лежа на животе | балл | «5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания. |
| 1.3 | Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. 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; |

| | | | |
|-----|---|------|---|
| | | | <p>«4» - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см.</p> |
| 2.5 | Поперечный шпагат | балл | <p>«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.</p> |
| 2.6 | Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге | балл | <p>«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.</p> |
| 2.7 | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | <p>«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.</p> |
| 2.8 | Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с) | балл | <p>«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.</p> |
| 2.9 | В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой. | балл | <p>«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</p> |

| | | | |
|--|------------------------|------|--|
| | | | от заданной плоскости, скакалка не натянута. |
| 2.10 | Техническое мастерство | балл | 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. |
| Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки: 5,0 - 4,5 - высокий; 4,4 - 4,0 - выше среднего; 3,9 - 3,5 - средний; 3,4 - 3,0 - ниже среднего; 2,9 - 0,0 - низкий уровень. | | | |

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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 |
|-------------|--|----------------|--|
| 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 переворотом 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 | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при |

| | | | |
|-----|---|------|--|
| | спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с | | 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» | | |
| Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки: 5,0 - 4,5 - высокий; 4,4 - 4,0 - выше среднего; 3,9 - 3,5 - средний; 3,4 - 3,0 - ниже среднего; 2,9 - 0,0 - низкий уровень. | | | |

Таблица 12

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

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|--------------------|---|----------------|--|
| 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 | 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. |

| | | | |
|------|--|------|---|
| | захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги. | | |
| 1.8 | Боковое равновесие на полупальце одной другой 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» | | |
| | Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки: 5,0 - 4,5 - высокий; 4,4 - 4,0 - выше среднего; 3,9 - 3,5 - средний; 3,4 - 3,0 - ниже среднего; 2,9 - 0,0 - низкий уровень. | | |

Таблица 13

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

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|----------------------|---|----------------|---|
| 1. Для женщин | | | |
| 1.1. | 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 10-15см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь |
| 1.2. | Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180°, боком к опоре за 5 с (правой/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 |

| | | | |
|------|---|------|---|
| | | | <p>положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;</p> <p>«3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170 °</p> <p>«1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170 °.</p> |
| 1.3. | Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с | балл | <p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.</p> <p>«5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз</p> |
| 1.4. | Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад | балл | <p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p> |
| 1.5. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с | балл | <p>«5» – 16 раз; «4» – 15 раз;</p> <p>«3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.</p> |
| 1.6. | Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги | балл | <p>«5» - сохранение равновесия 8 с; «4» - сохранение равновесия 7 с; «3» - сохранение равновесия 6 с; «2» - сохранение равновесия 5 с; «1» - сохранение равновесия 4с</p> |
| 1.7. | Боковое равновесие на полупальце с правой | балл | «5» - амплитуда более 180°, туловище вертикально; |

| | | | |
|-------|---|------|---|
| | и с левой ноги в течение 5с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке. | | <p>«4» - амплитуда близка к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали;</p> <p>«3» - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«2» - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«1» - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.</p> |
| 1.8. | После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5с | балл | <p>«5» - амплитуда 180° и более, туловище вертикально;</p> <p>«4» - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали;</p> <p>«3» - амплитуда 160°-145°;</p> <p>«2» - амплитуда 135°, на низких полупальцах;</p> <p>«1» - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.</p> |
| 1.9. | Переворот вперед с правой и левой ноги | балл | <p>«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;</p> <p>«4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>«3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«1» - амплитуда всего движения менее 135°</p> |
| 1.10 | Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой /левой рукой | балл | <p>«5» - переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска;</p> <p>«4» - вспомогательные движения телом, без потери равновесия;</p> <p>«3» - переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска;</p> <p>«2» - переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками;</p> <p>«1» - переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.</p> |
| 1.11 | В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. Тоже упражнение другой рукой | балл | <p>«5» - 3-4 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>«4» - 3-4 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>«3» - 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками;</p> <p>«2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками;</p> <p>«1» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.</p> |
| 1.12. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа. |

| | |
|------------------------------------|--|
| 2. Уровень спортивной квалификации | |
| 2.1 | Спортивное звание «мастер спорта России» |

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.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

В данном разделе даются общие рекомендации по содержанию и требованиям программного материала. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует Рабочую программу на свои группы, ее содержание и план, но в соответствии с ФССП.

На протяжении всего периода учебно-тренировочных занятий в спортивной организации обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в плавании присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

На этапе начальной подготовки:

– всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной танцевальной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение техники основных элементов художественной гимнастики и хореографии, освоение танцевальных элементов, вращений, поворотов, наклонов, прыжков, подготовительных, подводящих и простейших базовых полуакробатических и акробатических элементов; основных элементов предметной подготовки; развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных гимнасток для дальнейших занятий художественной гимнастикой.

На этапе начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» учебно-тренировочный процесс носит преимущественно направленность на изучение базовых движений и групп движений, простейших элементов и связок, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ, поощрение спортсменов, похвалу. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, прыжковая и партерная («бабочка», полушпагаты, складки, «рыбка», мосты) разминка, полуакробатические и акробатические элементы, элементы хореографии, подводящие движения для изучения основных движений, подвижные игры и базовая скоростно-силовая подготовка (ОФП и СФП). Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств спортсменов. Применение на начальном этапе занятий по художественной гимнастике целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов программы, освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий (в частности – прыжковая, вращательная), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-

переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
- медицинский текущий осмотр перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха, режиму питания.

На учебно-тренировочном этапе (*этапе спортивной специализации*):

- всестороннее физическое развитие обучающихся; гармоничное развитие специальных физических способностей (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации); прочное закрепление базовых навыков основных полуакробатических и акробатических, прыжковых упражнений (прыжки «касаюсь», «шагом» в шпагат, «в кольцо») и основных танцевальных фигур и вращений, поворотов, наклонов, хореографических элементов; постепенное освоение сложных и сверхсложных гимнастических программ; совершенствование у спортсменов техники основных элементов и скоростно-силовых качеств, присущих избранному виду спорта; постепенное подведение спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; активная соревновательная практика и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными программами. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно привлекать обучающихся постепенно с 10-12 лет. В этом возрасте спортсменкам следует чаще выступать в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня. На данном этапе в большей степени необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и скрупулезно отрабатывать соревновательные программы. При необходимости нужно бороться с чрезмерным повышением жировой массы тела с помощью диет и осторожным

повышением нагрузок. При обучении следует больше времени отводить на разучивание тех элементов и связок, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: этапный, текущий, итоговый и соревновательный. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания и тестирование, на основе контрольно-переводных нормативов и программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов, для выявления уровня физической подготовленности.

На *этапе совершенствования спортивного мастерства* (длительность этапа – не устанавливается):

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся, специализированная спортивная предпрофессиональная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд. Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, высокий уровень скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости, а также гибкости, более сложное в образном отношении исполнение, достижение высокого уровня надёжности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных программ. Основные средства: специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, акробатические, хореографические, силовые (статические и динамические), скоростные, прыжковые, вращательные и комплексные, общие и индивидуальные.

На этом этапе необходимо чётко знать планируемый годовой календарь тренировочных мероприятий (сборов) и соревнований. В соответствии со спецификой подготовки в художественной гимнастике для спортсменок, занимающихся на этапах ССМ, обязательна индивидуальная работа над элементами, связками, соединениями и композициями в целом, необходим индивидуальный подход, тренер-преподаватель планирует индивидуальный план-график для каждого спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства также необходимы:

- планирование восстановительных средств и мероприятий;
- разработка системы мероприятий по обеспечению контроля подготовленности квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья и углубленный медицинский осмотр);

- инструкторская и судейская практика (знание правил соревнований);
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня;
- система спортивного отбора, определение состава перспективных спортсменов.

На *этапе высшего спортивного мастерства* физическая подготовка осуществляется в аспекте интегральной подготовки гимнасток, сопряженно в процессе технической подготовки и избирательно с учетом индивидуальных особенностей подготовленности спортсменок

На данном этапе также необходимы:

- планирование восстановительных средств и мероприятий;
- разработка системы мероприятий по обеспечению контроля подготовленности квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья и углубленный медицинский осмотр);
- инструкторская и судейская практика (знание правил соревнований);
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня;
- система спортивного отбора, определение состава перспективных спортсменов.

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план

| 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 | | |
| | 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. |
| Этап начальной подготовки | 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 | | |
| | 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. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 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. |
| Этап совершенствования | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |

| | | | | |
|--|--|-------------|---|---|
| спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. | ≈ 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. |
| | Состояние современного спорта | | | |
| | Профилактика травматизма. | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Перетренированность/ недотренированность | | | |
| | 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. | |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |

| | | | | |
|--|-------|---|---|--|
| спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | | | | |
| Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. | |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | 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 | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности | |
| 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий | |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Художественная гимнастика» относятся особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее — индивидуальная программа), «групповое упражнение», «многоборье — командные соревнования», «групповое упражнение — многоборье» (далее — групповые упражнения). Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учтены спортивной организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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 организация систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--------------|--|--------------------------|---------------------------|
| 1. | Блок для йоги | штук | 12 |
| 2. | Булавы гимнастические | комплект | 5 |
| 3. | Весы напольные | штук | 1 |
| 4. | Гимнастические коврики | штук | 8 |
| 5. | Занавес разделительный | штук | 1 |
| 6. | Зеркало 1,8х3 м | штук | 3 |
| 7. | Игла для накачивания мячей | штук | 2 |
| 8. | Ковровое покрытие (розовое) | рулон | 5 |
| 9. | Ковровое покрытие (красное узкое) | рулон | 4 |
| 10. | Ковровое покрытие (красное широкое) | рулон | 2 |
| 11. | Ковровое покрытие (бежевое) | рулон | 12 |
| 12. | Колонки портативные | комплект | 2 |
| 13. | Купальники для выступлений | штук | 48 |
| 14. | Лента для художественной гимнастике | штук | 10 |
| 15. | Музыкальный центр | комплект | 3 |
| 16. | Мяч для художественной гимнастики | штук | 16 |
| 17. | Насос универсальный | штук | 1 |
| 18. | Обруч гимнастический | штук | 24 |
| 19. | Палочка для ленты | штук | 5 |
| 20. | Палка гимнастическая | штук | 20 |
| 21. | Пылесос бытовой | штук | 1 |
| 22. | Пылесос профессиональный | штук | 1 |
| 23. | Пьедестал для награждения | штук | 1 |
| 24. | Резина для растяжки с секциями | штук | 4 |
| 25. | Резина для растяжки гладкая | штук | 5 |
| 26. | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 |
| 27. | Скакалка гимнастическая | штук | 74 |
| 28. | Скамейка гимнастическая | штук | 10 |
| 29. | Станок хореографический | комплект | 5 |
| 30. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 31. | Стулья | штук | 20 |
| 32. | Тренажер для развития мышц рук, ног, спины | штук | 1 |
| 33. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 34. | Утяжелители | комплект | 2 |

18. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 №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 к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

Работники направляются спортивной организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы

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. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. М.: Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. 303 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

5. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис.... канд. пед. наук. СПб., 2003. 20 с.
6. 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.
7. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития. М.: Человек. 2014. 200 с.
8. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие] / Т.М. Лебедихина. М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. 112 с.
9. 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.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2007. 296 с.: ил.
11. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
12. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие./ Л.А. Карпенко. СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. 36 с.
13. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие/Л.А. Карпенко. СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. 40 с.
14. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие. Изд-во: Издательство Уральского университета. 2021. 205 с.
15. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике./ Т.С. Лисицкая. М.: Физкультура и спорт, 1984. 170 с.
16. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики. М.: Спорт. 2016. 160 с.
17. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации./ Н.А. Овчинникова. Киев: Изд-во КГИФК, 1991. 26 с.
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменок в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
19. ПРАВИЛА 2022 – 2024 по художественной гимнастике (Утверждены Исполнительным Комитетом ФИЖ).

20. Правила вида спорта «Художественная гимнастика» (Утверждены Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.09.2022 г. № 780).

21. Самсонова А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В. Самсонова, Е.Н. Комиссарова. СПб., 2008. 127 с.

22. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2010. 464 с.

23. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебное пособие. под ред. Карпенко Л.А., Румба О.Г. М.: Изд-во «РЕГЕНС», 2013.

24. Терехина Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н. Теория и методика художественной гимнастики: Подготовка спортивного резерва. Учебное пособие. М.: Спорт, 2018. 360 с.

25. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики : метод. пособие : 1-4 кл. / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова; под ред. И. А. Винер. М. : Просвещение, 2012. 200 с.

26. 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.

27. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232 с.

28. Художественная гимнастика: учебник/ под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 382 с.

Интернет-ресурсы

29. Министерство спорта РФ URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

30. Министерство просвещения РФ URL: <https://edu.gov.ru/>

31. Federation Internationale de Gymnastique (FIG) URL: <https://www.gymnastics.sport/>

32. Всемирное антидопинговое агентство URL: <http://www.wada-ama.org>

33. Всероссийская федерация художественной гимнастики URL: <http://vfrg.ru/>

34. Международный олимпийский комитет URL: <http://www.olympic.org/>

35. Олимпийский комитет России URL: <http://www.roc.ru/>

36. Официальный сайт ИП Шафеева Лилия Рамилевна (Клуб художественной гимнастики «Олимп») URL: <https://olimpizh.ru/>

37. Российское антидопинговое агентство URL: <http://www.rusada.ru>