

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 25.05.2023
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБУДО
«Спортивная школа»
от 25.05.2023 № 48а

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Художественная гимнастика»**

возраст обучающихся: 6-18 лет
срок реализации программы: 8 лет

Авторы-составители:

С.И. Пляскина – заместитель директора по УВР
Березовская А.К. – тренер-преподаватель по художественной гимнастике
Тортева В.К. – тренер-преподаватель по художественной гимнастике
Чуркина Н.Ю. – тренер-преподаватель по художественной гимнастике

г. Кольчугино, 2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по художественной гимнастике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России № 1006 от 16 ноября 2022 года (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин вида спорта
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта
«художественная гимнастика» 0520001611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
булавы	052	001	1	8	1	1	Я
гимнастическая палка	052	007	1	8	1	1	А
гимнастические кольца	052	008	1	8	1	1	А
групповое упражнение	052	009	1	8	1	1	А
лента	052	010	1	8	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	8	1	1	Б
скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
многоборье - командные соревнования	052	011	1	8	1	1	Б
многоборье	052	005	1	6	1	1	Б
групповое упражнение - многоборье	052	006	1	6	1	1	Б
групповое упражнение-два предмета	052	013	1	8	1	1	Ж
групповое упражнение - один предмет	052	012	1	8	1	1	Б
командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052	014	1	8	1	1	Б

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа» (далее - Организация), с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом

Минспорта России от 22.12.2022 N 1350, а так же следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022, № 984.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);

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

Основными задачами реализации программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней

физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, формирования спортивного резерва сборной команды Владимирской области и Российской Федерации;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судьей и тренеров по художественной гимнастике.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Художественная гимнастика — вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом (булавы, мяч, скакалка, обруч, лента). Выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. В групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав, пять обручей), или одновременно два вида предметов (например, обручи и булавы, ленты и мячи, скакалки и мячи). Победители определяются в многоборье и в отдельных видах.

Все упражнения происходят под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано. Теперь используются фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Личное упражнение должно длиться не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13×13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр). В групповых соревнованиях каждое из двух выступлений длится 2 с половиной минуты^[1]. Проводятся также командные соревнования, когда в зачёт идёт сумма выступлений нескольких гимнасток, порой даже одновременно в личных и групповых соревнованиях (причём разного возраста).

Один из самых изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта.

Таблица 2

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.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	12-25
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5-15
Для спортивной дисциплины Групповые упражнения			
Этап начальной подготовки	3	6	12-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6-15

При комплектовании учебно-тренировочных групп

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличие у обучающихся в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Таблица 3

2.2. Объем дополнительной образовательной программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет

	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18
Общее кол-во часов в год	276	368	368	552	552	828	828	828

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- ✓ на этапе начальной подготовке – 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-17 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- 2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов;
 - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

спортивным соревнованиям.

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

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ пп	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			

2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

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

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации (Владимирская область), календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования – Кольчугинский район и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свышегода	До трех лет	Свыше трех лет

Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	1	2	2	3
Основные	1	2	3	4

Обучающихся, участвующих в спортивных соревнованиях, знакомят под роспись с нормами, утвержденными Всероссийской Федерацией Художественной гимнастики, правилами вида спорта «художественная гимнастика», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- судейская практика;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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).

Таблица 6.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10
Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26
Участие в спортивных соревнованиях	2-4	3-7
Техническая подготовка (%)	25-35	50-60

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	2-4	2-4
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	3-5	6-8

Начало учебного года: 1 сентября, окончание учебного года 31 августа.

Набор во вновь формируемые группы лиц, желающих пройти обучение, осуществляется ежегодно до 01 октября текущего года.

Утверждение нагрузки тренерам-преподавателям (контингента обучающихся и спортсменов), количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно на основании и в соответствии с муниципальным заданием.

Продолжительность учебного года: тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным:

- по дополнительным общеразвивающим программам;
- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Срок обучения:

По программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки срок обучения составляет 52 недели тренировочных занятий (согласно расписанию), в том числе 6 недель в условиях: выездных лагерей, тренировочных сборов, планов индивидуальной работы в период активного отдыха обучающихся, самостоятельной работы по индивидуальным планам.

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

Виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ пп	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	<p>Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование осознанного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 регион, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися, и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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 и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов	В течение года

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику поведения во время тренировочных занятий и соревнований. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

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

В соответствии с ч.1 ст.26 и ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 28.04.2023) организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте

для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающихся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.
11. Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование

запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физкультурно-спортивное мероприятие: Викторина	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: Сценарий./программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

1	УТГ-2	уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.
2	УТГ-3	<ul style="list-style-type: none"> - необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести прокол соревнований.
3	УТГ-4-5	<ul style="list-style-type: none"> - привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

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

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

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 мес.
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 мес.
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления: с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К психологическим средствам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

3. Система контроля

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

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся

соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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

1.1. 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»; изучить антидопинговые правила;

✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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

№	Упражнения	Единиц а оценки	Норматив
---	------------	-----------------------	----------

1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в сидя 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 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 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»

№	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 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	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз;
	вперед за 10 с		«3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй

			половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	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.

4.Рабочая программа по виду спорта.

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

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнастов. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах.

Общеразвивающие упражнения:

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

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание 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.

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. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

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, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в сиде для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

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.

Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Спортивные и подвижные игры:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения.

Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

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 180-360 (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.

Техническая подготовка

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ

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

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

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	Передние - задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые

	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ 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 (90 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пасса, 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	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ 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 ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной

	сменой ног	
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	
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 руках
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, спортивные виды ходьбы	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 бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	

специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий
Этап начальной подготовки	
1 год обучения	<p>1. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переступание, скрестный, одноименный на 180°, нога на пассе <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на пассе - в полуприседе <p>-переднее</p> <ul style="list-style-type: none"> - на колене нога вперед <p>3. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руками - расслабление рук - волна вперед <p>4. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола
2 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - мост стоя - шпагаты со скамейки <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок <p>6. Контроль техники исполнения элементов</p> <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360°, нога впереди - казачок <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переднее вертикальное « арабеск» - атитюд - боковое с помощью на правую и левую ногу - в кольцо <p>3. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вперед и обратная - руками <p>4. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад <p>мост стоя</p> <ul style="list-style-type: none"> - шпагаты со стула - подъем волной - ловля ноги в кольцо из положения лежа - вращение в шпагате с наклоном вперед - переворот в кобру - стойка на локтях вперед и назад <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо, « чупа – чупе», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя
Тренировочный этап	

<p>1 и 2 год обучения</p>	<p>1. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо - разноименный на 360 градусов, нога на пассе - спиральный на двух ногах на 180 градусов - поворот в казаке <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переднее, боковое, заднее горизонтальное - боковое и переднее с помощью - боковое с отклонением - в кольцо - «планше» <p>3. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - у опоры (целостная, боковая) - целостная вперед - волна с круговым движением корпуса
<p>3 и 4 год обучения</p>	<p>4. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост в затяжку - шпагаты на провисание - лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в затяжке <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног <p>Комбинации из различных элементов тела – 6 часов</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов</p> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кабриоль - казачок, казачок с поворотом - подбивной, касаясь - касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног - касаясь прогнувшись - касаясь с поворотом - касаясь прогнувшись с поворотом - шагом - тройной прыжок шагом - шагом в кольцо - шагом прогнувшись - шагом с поворотом - шагом прогнувшись с поворотом <p>Равновесия:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - шагом прогнувшись с поворотом Равновесия: - в кольцо - в кольцо без помощи - в затяжку - «планше» - заднее - боковое с отклонением - «качели» - подъем волной Повороты: - арабеск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затяжку - «планше» - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360 - в пасе на 720 градусов - фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку) Гибкость: - мост в затяжку - стойка на локтях - переводы ног в различных направлениях - перевороты различных форм - шпагаты на провисание
5 год обучения	Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела

2. **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 Классификация упражнений с предметами

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 пережат, 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
Пережаты	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 туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	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, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)

Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища
Этап начальной подготовки		
1 год обучения	<p style="text-align: center;">Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> - качания и махи (одной и двумя руками) - круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) - броски (сложить вдвое, втрое) - закручивание и раскручивание - прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу) - бег, вращая вперед, назад - эшапе - прыжки вперед в двое сложенную скакалку 	
2 год обучения	<p>Обруч</p> <ul style="list-style-type: none"> - разнообразные хваты - передачи - вращения в лицевой плоскости - вращения на шее, на талии - прыжки в обруч вперед и назад - вертушка на полу - вертушка вокруг кисти - кат по полу <p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях - восьмерка вперед и назад - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца) - вертикальная мельница хватом за середину - двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости - прыжки скрестно вперед и назад - прыжки в полном сиде - прыжки с двойным вращением - козлики с поворотом - широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом <p>Мяч</p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание мяча - передача мяча из рук в руку - обволакивания двумя руками <p>1.- отбивы многократные</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - отбивы со сменой ритма - отбивы разными частями тела - выкруты и восьмерки - перекаты по двум рукам - перекат по спине - нестабильный баланс на шее - бросок, отбив-ловля одной рукой - бросок, присед-ловля одной рукой - отбив, кувырок-ловля - маленькие броски <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы друг другу - переброски - чередование отбивов и перекатов <p>Обруч</p> <p>1.- разнообразные хваты</p> <ul style="list-style-type: none"> - махи и передачи (перед и за телом) - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях - вертушки вокруг кисти - вертушки без помощи - вертушки с передачей - прыжки в обруч - широкие прыжки в обруч - большие перекаты по телу и полу - бросок и ловля двумя руками - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге) <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты друг другу - перекаты друг другу двух обручей
Тренировочный этап	
1 год обучения	<p>Скакалка</p> <p>1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков: - козлик с поворотом</p> <ul style="list-style-type: none"> - скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: <ul style="list-style-type: none"> - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях)

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

Обруч

1. Перекаты обруча по телу:

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

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

1. Перекаты:

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

2. Движения с партнером **Булавы**

- покачивания во всех плоскостях
- средние круги во всех плоскостях

1. Мельницы на различных плоскостях

- ассиметричная работа булав
- улита, обратная улита
- перекаты булав по рукам, по телу
- обволакивания булав
- маленькие броски различными способами
- одной булавой и двух
- броски без помощи
- броски под ногой
- ассимитричные броски
- каскад
- поточные
- DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства

Различные способы ловли:

- ловля без зрительного

	<ul style="list-style-type: none"> - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом <p>2. Движения с партнером Лента</p> <ul style="list-style-type: none"> - спираль - змейка вертикальная и горизонтальная <p>- широкие круги в боковой и в лицевой плоскости проходы над лентой и в ленту</p> <p>- броски</p> <ul style="list-style-type: none"> - DER (бросок с вращательными движениями)
2 год обучения	<p>Скакалка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> - проходы в скакалку во время трудности тела - серия двойных прыжков - козлики с поворотом - вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях <ol style="list-style-type: none"> 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков <ol style="list-style-type: none"> 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Эшапе во всех плоскостях <p>Обруч</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> - перекат по телу во время полета трудности прыжка - вертушки, перекаты и вращения во время трудности <ol style="list-style-type: none"> 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком 5. DER 6. Элементы мастерства <p>Мяч</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках 2. Перекаты: <ul style="list-style-type: none"> - по разным частям тела - по ногам - по телу, лежа на полу - восьмерки и выкруты - отбивы - нестабильный баланс - броски и ловля на прыжках 3. Движения с партнером 4. DER 5. Элементы мастерства Булавы

- покачивания во всех плоскостях
- средние круги во всех плоскостях
- 1. Мельницы на различных плоскостях
 - ассиметричная работа булав
 - улита, обратная улита
 - перекаты булав по рукам, по телу
 - обволакивания булав
 - маленькие броски различными способами
 - одной булавой и двух
 - броски без помощи
 - броски под ногой
 - ассимитричные броски
 - каскад
 - поточные
 - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства
- Различные способы ловли:
 - ловля без зрительного
 - ловля без помощи рук
 - ловля под ногой
 - с немедленным выбросом
- 2. Движения с партнером
- Лента**
- 1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках
 - восьмерки
 - перекаты, обволакивания, отбивы палочки
 - широкие и средние круги
 - бросок бумерангом во время поворота
 - спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела
 - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности
 - работа без помощи
- 2. Большие броски
- 3. Различные способы ловли после больших бросков
- 4. DER
 - Элементы мастерства

3 год обучения

Скакалка

1. Работа предметом на трудности тела:

- вращения
- восьмерки
- эшапе
- проходы

2. Большие броски:

- из-за спины
- ногой
- ногой во время прыжка

3. Различные способы ловли после больших бросков

- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость
- ловля без зрительного контроля
- ловля за спиной
- ловля без помощи рук
- смешанная ловля (кисть-стоя)

4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно

5. DER

6. Элементы мастерства

Обруч

1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках

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

2. Большие броски и отбивы:

- из-за спины
- ногой
- под одной ногой во время прыжка

3. Различные способы ловли после больших бросков :

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

4. DER

5. Элементы мастерства

6. Движения с партнером

Мяч

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: - перекаты

- выкруты
- обволакивания
- отбивы

2. Большие броски

- из-за спины
- без помощи
- под одной ногой во время прыжка

3. Различные способы ловли после больших бросков :

- одной рукой
 - за спиной без зрительного контроля
- без помощи рук
- с немедленным выбросом

4. Движения с партнером **Булавы**

1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках

- средние и широкие круги в различных плоскостях
- ассиметричная работа
- мельницы во всех плоскостях, перекаты по рукам по телу, обволакивания постукивания
- маленькие броски
- улиты

2. Большие броски - одной булавой

- двумя булавами
- без помощи
- под одной ногой
- ассиметричные броски
- каскад
- поточные

3. Различные способы ловли после больших бросков :

- без зрительного контроля
- без помощи рук
- под одной ногой во время прыжка

4. DER

5. Элементы мастерства

6. Движения с партнером

Лента

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках - спирали

- змейки
- широкие и средние круги
- проходы над лентой и в ленту
- восьмерки
- перекаты
- обволакивания
- отбивы палочки

2. Большие броски:

- за палку
- за ленту
- без зрительного

- без помощи

- бумерангом

3. Различные способы ловли после больших бросков:

- ловля без зрительного контроля

- ловля без помощи рук

- ловля под ногой

- с немедленным выбросом

-DER

-Элементы мастерства

-Движения с партнером

4 и 5 год обучения	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами 1. DER 2. Элементы мастерства
-----------------------	--

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной.

Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритmicность, эмоциональность и выразительность.

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

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

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

Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

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.

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.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе НП до 1 года/св 1 года обучения:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии 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 ФКиС	≈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 ФКиС.
	Самоконтроль в процессе занятий ФКиС	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФКиС. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈14/20	июнь	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 и сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	≈600/960		
	Роль и место		сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные

физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107		феномены. 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 жизнедеятельности. Рациональное и 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.

5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

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

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 всероссийского уровня.

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. 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 тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие хореографического зала, наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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 организационного систематического медицинского контроля.

Таблица 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
			количество	сплуатации(лет)	количество	сплуатации(лет)
Для спортивной дисциплины «баскетбол»						
Балансировочная подушка	штук	на занимающегося				
Булава гимнастическая (женская)	пар	на занимающегося	-	-	1	12
Кольца гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	1	24
Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	-	-	1	12

Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-	2	12
Обмотка для предметов	штук	на занимающегося	-	-	1	24
Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	-	-	3	1
Палка (трость)	штук	на занимающегося	-	-	2	12
Резина для растяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	12
Скакалка	штук	на занимающегося	-	-	1	12
Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на занимающегося	-	-	2	12

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации программы

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 N 62203) 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Иные условия реализации программы.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей

дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правила вида спорта; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6.4. Информационно-методические условия реализации программы

1. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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» (с изменениями и дополнениями);

2. - Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – СПб., 2003. - 20 с.

4. . Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.

5. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.

6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки:

8. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.

9. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.

10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.

11. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. 95 20. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.

12. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.

13. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, – М.: 2003. - 381 с

6.5. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения программы

14. 1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации
<http://sport.minstm.gov.ru>

15. 2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ –
<http://www.minsport.gov.ru>

16. 3. Сайт Всероссийской Федерации Художественной гимнастики –
<http://vfrg.ru/>

17. 4. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>