

Комитет по образованию и молодёжной политике  
администрации города Моршанска Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

**РАССМОТРЕНО:**

на педагогическом совете  
МБОУДО ДЮСШ  
Протокол №  
от 13.05.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

Ю.П.Никулин  
Приказ № 1/2 от 13.05.2024 г.



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

УТ-2

Лелькова Евгения Алексеевна  
тренер-преподаватель по виду спорта  
«Художественная гимнастика»

## Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
<b>1.</b>	<b>Общие положения</b>	<b>4</b>
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной Подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	4
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
<b>2.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>6</b>
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	6-7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5	Календарный план воспитательной работы	14-15
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения Восстановительных средств	24-25
<b>3.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>25</b>
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	25-26
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	26
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания)по видам спортивной подготовки и уровень лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	27-32
<b>4.</b>	<b>Рабочая программа</b>	<b>33</b>
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	33
4.2	Учебно-тематический план	49
<b>5.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>51-52</b>
<b>6.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы Спортивной подготовки</b>	<b>52</b>
6.1	Материально-технические условия	52
6.2	Кадровые условия реализации Программы	53-54
6.3	Информационно-методические условия	54-55
<b>7.</b>	<b>Приложения</b>	<b>56</b>

## 1. Общие положения

### **Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 № 984 (далее – ФССП).

**Таблица**

### **Наименование спортивных дисциплин**

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-кол вида спорта «Художественная гимнастика» - 0520001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	052	001	1	8	1	1	Я
булавы	052	001	1	8	1	1	Я
лента	052	010	1	8	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	8	1	1	Б
скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
многоборье	052	005	1	6	1	1	Б

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России 21.12.2022 №1312, а также следующих нормативных 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 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд 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

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

- Постановления 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».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физического совершенствования, 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 команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч.1 ст.84 Федерального закона №273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

### ***Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации для отбора в сборную команду Тамбовской области, а также профессиональное самоопределение занимающихся.

### **Задачи реализации Программы:**

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

Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта

«Художественная гимнастика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта

«Художественная гимнастика»;

Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

Укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы**

## **спортивной подготовки**

Художественная гимнастика – вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях. Все упражнения идут под музыкальное сопровождение.

Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) – олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастики, выступающие в индивидуальном первенстве,

Традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. В 1945 году – создана Всесоюзная секция художественной гимнастики, преобразованная в 1963 году в федерацию СССР. В конце 1940-х годов разработаны классификационная программа и правила соревнований. А дальше развитие этого вида спорта протекало с необычайной быстротой, охватывая все большее число юных участниц.

Тренировки гимнасток младшего возраста ограничиваются несколькими часами в день. Старшего возраста – доходят до четырнадцати часов в день. Главные качества гимнаста – это сила воли, выносливость и пластика. Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная – более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов. Совсем недавно художественная гимнастика стала трансформироваться в аэробику и фитнес, поэтому многие девушки могут продолжить свою жизнь в спорте. В спортивной аэробике и в фитнес-аэробике большинство участниц – бывшие гимнастки.

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

Спортивная подготовка по виду спорта «Художественная гимнастика» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки;

учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации);

**Таблица**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		Девочки	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5

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

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).*

Группы формируются на конкурсной основе среди обучающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Для УТ до трех лет обучения требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются. Для обучения на УТ свыше трех лет обучения кандидат должен иметь спортивный разряд: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

При формировании групп на этапах спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие условия:

- 1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «Художественная гимнастика» и этапам спортивной подготовки с учетом:
  - возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
  - объем недельной тренировочной нагрузки;
  - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - спортивных результатов;
  - возраста обучающегося;
  - уровень подготовки спортсменов в составе одной группы не может превышать трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
  - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Художественная гимнастика» (п.36 и п.42 Приказа №1144н);
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций(пп.4.2.Приказа №634);
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1 (пп. 4.3 Приказа №634).

***Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»***

Показатели объема тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема тренировочной работы и исчисляются в астрономических

часах.

**Таблица**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	12	14	15	16	20	24
Общее количество Часов в год	234	312	416	624	624	728	780	832	936	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п.46 Приказа №999).

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

**Учебно-тренировочные группы**

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные, восстановительные мероприятия;
- участие в спортивных и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль, текущая, промежуточная и итоговая аттестация.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: 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-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп.15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБОУ ДО «ДЮСШ»:

1) при необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп.3.7 Приказа №634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных при условии соблюдения следующих правил:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышает единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности(пп.3.8 Приказа №634).

### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях более качественной подготовки юных гимнасток и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от задачи ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

**Таблица**

### Учебно-тренировочные мероприятия

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



1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским Спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в	
	Комплексного медицинского обследования			год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБОУ ДО «ДЮСШ» формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (пп.3.5 Приказа №634).

### **Спортивные соревнования**

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Художественная гимнастика» (ЕВСК);

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

МБОУ ДО «ДЮСШ» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, для участия в спортивных соревнованиях на основании утвержденного календарного плана спортивно- массовых мероприятий министерства образования и науки Тамбовской области, 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. Объем соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол указан в Таблице 5.

**Таблица**

**Объем соревновательной деятельности**

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

*Контрольные соревнования (игры)* позволяют оценить уровень подготовленности каждого обучающегося и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

*Отборочные соревнования* помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных, отборочное соревнование может быть в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований. Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

*Основными соревнованиями* являются те, в которых гимнастке необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. В данных соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п.7 ч.2

ст.34.3 федерального закона №329-ФЗ).

### **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесс МБОУ ДО ДЮСШ – тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную команду Тамбовской области и (или) в спортивные команды Российской Федерации.

### **Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДО «ДЮСШ» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп.15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

На основании показателей объема тренировочной нагрузки (Таблица 2) и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5) составлен годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов (Приложение 1), из них 46 недель учебно-тренировочных мероприятий в условиях спортивной школы и 6 недель учебно-тренировочных сборов в каникулярный период в спортивно-оздоровительном лагере и (или) самостоятельной подготовки на период активного отдыха (до трех недель летнего периода и до трех недель зимнего периода).

Начало учебно-тренировочных занятий осуществляется с 1 сентября, проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут) (пп.3.2 Приказа №634).

На основании годового плана спортивной подготовки МБОУДО «ДЮСШ» утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом совете.

**Таблица**

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

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

Для женщин			
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	2-4	3-7
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	3-5	6-8
Для мужчин			
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	10-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	18-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	2-4	4-6
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	45-55
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4
6.	Инструкторская и Судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	3-5	6-8

	тестирование и контроль(%)		
--	-------------------------------	--	--

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.

### ***Календарный план воспитательной работы***

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Основными направлениями воспитательной работы являются:

- государственно-патриотическое воспитание обучающихся;
- здоровьесбережение; развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Календарный план воспитательной работы учреждения представлен в Таблице 7.

**Таблица**

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в	В течение года

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
1.3.	Профессиональное самоопределение	<p><b>Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.</b></p> <p>знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист)и др.</p>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и</b>	В течение года

		<p><b>восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработаны план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации

данного плана предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования гимнастками запрещенных в спорте субстанций и методов. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте; опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс; раскрытие перед юными волейболистами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств); формирование более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов; воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц

пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Минспорта России от 18 июня 2015 г. № 638, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Факт использования запрещенной субстанции (или) запрещенного метода обучающимся, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во вне соревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является в не соревновательным периодом.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

проведение допинг-контроля;



установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;  
 предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;  
 проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации. Обучающиеся МБОУ ДО «ДЮСШ» знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Художественная гимнастика». План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 8.

Таблице

### 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	<b>Теоретическое занятие.</b> 1. Что такое допинг и допинг-контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	1 раз в год	Составление графика проведения теоретических занятий, составление отчета о проведении мероприятия, фото, видео.
	<b>Практическое занятие.</b> Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: <a href="https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/">https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/</a>
	<b>Родительское собрание.</b> «Роль семьи в процессе формирования антидопинговой культуры. Запрещенный список 2023».	Октябрь, май	Использование памятки для родителей на сайте «РУСАДА» <a href="https://rusada.ru/education/materials/">https://rusada.ru/education/materials/</a> . Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте «РУСАДА». Протокол собрания, фото, видео.

	<b>Прохождение онлайн обучения на сайте «РУСАДА»</b> (тренеры-преподаватели, обучающиеся, родители)	В течение года	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	<b>Туристско-спортивная эстафета</b> между отделениями «Великолепная пятерка» в рамках акции «Мы за чистый спорт!»	апрель	Составление отчета о проведенном мероприятии, Размещение информации на официальном сайте в сети «Интернет»
Учебно-тренировочный	<b>Теоретическое занятие.</b> 1. Нарушения антидопинговых правил. Дисквалификация.	1 раз в год	Составление графика проведения теоретических занятий, составление отчета о проведении мероприятия, фото, видео.
этап (этап спортивной специализации)	2. Процедура проведения тестирования.		
	<b>Практическое занятие.</b> Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: <a href="https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/">https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/</a>
	<b>Родительское собрание.</b> «Роль семьи в процессе формирования антидопинговой культуры. Запрещенный список 2023».	Октябрь, май	Использование памятки для родителей на сайте «РУСАДА» <a href="https://rusada.ru/education/materials/">https://rusada.ru/education/materials/</a> . Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте «РУСАДА». Протокол собрания, фото, видео.
	<b>Прохождение онлайн обучения на сайте «РУСАДА»</b> (тренеры-преподаватели, обучающиеся, родители)	В течение года	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	<b>Туристско-спортивная эстафета</b> между отделениями «Великолепная пятерка» в рамках Акции «Мы за чистый спорт!»	Апрель	Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение информации на официальном сайте в Сети «Интернет»

### ***Планы инструкторской и судейской практики***

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п.41 Приказа № 999).

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков осуществляется начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера и судьи для участия в организации и проведения занятий и соревнований. В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая старших спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися. Гимнастки на определенном этапе обучения должны уметь самостоятельно провести учебно-тренировочные занятия с группами начальной подготовки, проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовывать соревнования для начинающих.

#### **Требования к освоению инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки.**

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по группе;
- Уметь провести подготовку к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол выступления;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных выступлений самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь оценивать выступления в качестве судьи.

Для получения звания судьи по спорту должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение первенства МБОУДО «ДЮСШ» по художественной гимнастике;
- уметь вести протокол выступления;
- участвовать в судействе учебных выступлений совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных выступлений в поле самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь оценивать выступления в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки представлено в Таблице 9.

**Таблица 9**

**План мероприятий инструкторской и судейской практики**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект Отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение Выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных мероприятий Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный Спортивный судья»	

## ***Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств***

Медицинское обеспечение спортсменов регулируется положениями федерального закона от 04.12.2007 N 2329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», ст.39. Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. N 2 1144н «О Порядке 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован в Минюсте России 03.12.2020 N 61238).

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- Периодические медицинские осмотры;
- Углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства:*

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой

интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

*Психологические средства:*

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения,

музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К *физическим (физиотерапевтическим) средствам* восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро-и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электро-процедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

МБОУ ДО «ДЮСШ» разработан план медицинских, медико-биологических мероприятий.

Таблица

## План медицинских, медико-биологических мероприятий

	Вид медицинских обследований	Контингент обследуемых	Кратность проведения	Медицинские учреждения, в которых проводится обследование
1	Углубленное медицинское обследование медицины	Спортсмены этапов: - начальной подготовки -тренировочного этапа	1раз в год	ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер»
2	Углубленное медицинское обследование медицины	Спортсмены этапов: - этапа спортивного совершенствования, - высшего спортивного мастерства	2разавгод	ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер»
3	Врачебно-педагогические наблюдения	Спортсмены всех этапов на Тренировочных сборах	Не менее 2раз в год	Тренеры-преподаватели
4	Срочный контроль	Спортсмены всех этапов на Тренировочных сборах	До, в процессе и после тренировки	Тренеры-преподаватели

Успешное решение задач в тренировочном процессе подготовки спортсменов невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Средств восстановления подразделяют на 3 типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

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

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;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- 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.п.);
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- -эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- - соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины,

физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную тренировку, отвлекающие мероприятия — чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

### **3. Система контроля и зачетные требования**

#### ***Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях***

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

*На 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; 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 втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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.

### **Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБОУ ДО «ДЮСШ», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Тестирование рекомендуется проводить не менее 2 раз в год (в начале учебного года и в конце) (п.5 Приказа №634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета МБОУ ДО «ДЮСШ» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п.5 Приказа №634).

Проводит тестирование тренер-преподаватель с целью отслеживания результатов тренировочного процесса.

Результаты фиксируются тренером-преподавателем для его личного контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Заносятся максимальные показатели.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБОУ ДО «ДЮСШ» осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее

реализации). (в ред. Федерального закона от 30.04.2021 N 127-ФЗ).

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

**Таблица  
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) по виду спорта «Художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опорой высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5»–сид с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4»– расстояние от пола до бедра 1-5см; «3»– расстояние от пола до бедра 6-10см; «2»–захват только одной рукой; «1»– без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5»– сид, 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 10-15см поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с поворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5»–фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4»– фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3»–фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2»–недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1»–отсутствие фиксации 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»– 9раз; «4»– 8раз; «3»– 7раз; «2»– 6раз; «1»– 5раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10наклоновназад.	балл	«5»–руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4»–руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3»–руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2»–руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1»–руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5»– 16раз; «4»– 15раз; «3»–14разсдополнительными1-2прыжками с одним вращением; «2»–13разсдополнительными3-4прыжками с одним вращением; «1»–12разсбиболеесдополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом	балл	«5»–сохранениеравновесия4с; «4»–сохранениеравновесия3с; «3»–сохранениеравновесия2с;
	Правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги		«2»–сохранениеравновесия1с; «1»–недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. Тоже 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	<p>«5» – мяч в перекате последовательно касается руки груди, гимнастка не опускается на всю стопу;</p> <p>«4»– перекат с незначительными Вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;</p> <p>«3»–перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката;</p> <p>«2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;</p> <p>«1»–завершение переката на груди</p>
1.10.	Исходное положение– стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч влицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	<p>«5»–6бросков, точно в положении звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>«4»–4броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«3»–4броскас отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга;</p> <p>«2»–2броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1»–2броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.</p>
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для мальчиков			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	<p>«5»–сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;</p> <p>«4»–расстояние от пола до бедер 1-5см;</p> <p>«3»–расстояние от пола до бедер 6-10см;</p> <p>«2»–таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги;</p> <p>«1»–таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.</p>
2.2.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5»– сед, ноги в стороны;</p> <p>«4»–с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3»–расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2»–расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см с поворотом бедер внутрь.</p>

2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5»–расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более.; «4»–расстояние ниже уровня скамейки 8-9см; «3»–расстояние ниже уровня скамейки 5-7см; «2»–расстояние ниже уровня скамейки 3-4см; «1»–расстояние ниже уровня скамейки 0-2см.
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5»–вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4»–небольшие отклонения от формы; «3»–отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2»–отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается; «1»–форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.
2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	«5»–9разпрогнуться выше 45градусов, ноги вместе; «4»–8разпрогнуться выше 45градусов, ноги и руки слегка разведены; «3»–7разпрогнуться выше 45градусов, ноги и руки слегка разведены; «2»–6разпрогнуться до 45градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1»–5разпрогнуться до 45градусов по отношению корпуса к полу С разведенными и согнутыми ногами.
2.6.	Упражнение «Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена:
	–поднять туловище и ноги до положения складки и обратно В исходное положение, руки вверх (за 10 с)		«5»– 9раз; «4»– 8раз; «3»– 7раз; «2»– 6раз; «1»– 5раз.
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5»– 10раз; «4»– 9раз; «3»– 8раз; «2»– 7раз; «1»– 6раз.

2.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с)	балл	<p>«5» – 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>«4» – 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>«3» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>«2» – 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног;</p> <p>«1» – 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног.</p>
2.9.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	<p>«5» – 13 раз;</p> <p>«4» – 11 раз;</p> <p>«3» – 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» – 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» – 5 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.</p>
2.10.	Лазание по канату с помощью ног (без учета времени)	балл	<p>«5» – 5 метров;</p> <p>«4» – 4 метра;</p> <p>«3» – 3 метра;</p> <p>«2» – 2 метра;</p> <p>«1» – 1 метр</p>
2.11.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед – в стороны, удерживать 5 с	балл	<p>«5» – сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед – в стороны;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«1» – сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.</p>

2.12.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	<p>«5»–фиксация3с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия Балансировочных движений;</p> <p>«4»–фиксация3с,слегка прогнутое(согнутое) положение тела с незначительными Балансировочными движениями в тазобедренных суставах;</p> <p>«3»–фиксация2с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища;</p> <p>«2»–кратковременная(1с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия;</p> <p>«1»–кратковременная(менее1с)фиксация стойки, положение тела – прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.</p>
2.13.	Исходное положение – стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 градусов («шене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска–1,5-2 роста)	балл	<p>«5»–5бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>«4»–4броска, незначительные отклонения От плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«3»–4броскасотклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«2»–2броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1»–2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга.</p>
2.14.	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–вышесреднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0–низкий уровень.

#### 4. Рабочая программа

##### *Программный материал для учебно-тренировочных занятий по УТ этапу спортивной подготовки*

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренер должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является тренировочное занятие.

Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий.

Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами:

*Тренировочный этап 1-3 года обучения:*

Теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «художественная гимнастика»

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности

формирование разносторонней, общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта

«художественная гимнастика»

укрепление здоровья



### *Тренировочный этап 4-5 года обучения:*

теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

Формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта  
«художественная гимнастика»

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности

формирование разносторонней, общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта  
«художественная гимнастика»

укрепление здоровья

В данной программе приводится годовой план по каждому году обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

### Общая физическая подготовка

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Задача специальной физической подготовки - развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общая физическая подготовка в художественной гимнастике – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсменки овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, атакже плавать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменками;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

### Специально-физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в художественной гимнастике - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются-задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость-подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения

на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие-способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

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.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития гимнасток; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок; освоение объемов тренировочных нагрузок,

предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

#### Техническая подготовка

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – система овладения специфическими для каждого вида спорта двигательными (соревновательными) действиями.

Обучение спортивной технике, особенно в сложных по структуре видах спорта, начинают в детском возрасте, в дальнейшем техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (строения тела, развития физических качеств и пр.). Чем совершеннее техника, тем больше возможностей реализовывать двигательный потенциал.

**Таблица**

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год для учебно-тренировочного этапа(этапа спортивной специализации) 1-го года обучения**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:	24	Сентябрь-август
	-требования к технике безопасности и ОТ		
	-правила поведения, дисциплина, ответственность		
	-режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	-история гимнастики, ФК и С, олимпийское движение		
	-терминология гимнастики и хореографии		
	-антидопинговые мероприятия, беседы		
	-тактические знания, умения, мышление		
-психологическая подготовка			
2.	Общая физическая подготовка:	60	Сентябрь-август
	-бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	-строевые и общеразвивающие упражнения		
	-элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	-подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	132	Сентябрь-август
	-развитие гибкости и подвижности суставов		
	-скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	-упражнения для развития координации, быстроты		
	-упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	-элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки)		
4.	Техническая подготовка:	330	Сентябрь-август
	-беспредметная(наклоны, повороты, равновесия)		
	-предметная(скакалка, мяч, обруч, булавы, лента)		
	-хореографическая(экзерсис, партер, танец)		
	-музыкально-двигательная, элементы пластики		

5.	Контрольные испытания(включены в ОФП и СФП):	24	Сентябрь-август
	-шпагаты с опоры 30см.и поперечный шпагат		
	-«мост» из И.П.«стоя» к пяткам		
	-сед углом из И.П. лёжа на спине		
	-прогибы назад 115°из И.П.лёжа на животе		
6.	-равновесия: «захват», в шпагат (назад, в сторону)	30	Сентябрь-август
	-прыжки с двойным вращением скакалки за10 сек.		
	Участие в спортивных соревнованиях:		
	-тренировочные соревнования		
7.	-контрольные соревнования	-	Сентябрь-август
	-отборочные соревнования		
	Инструкторская и судейская практика:		
8.	-правила участия в соревнованиях	24	Сентябрь-август
	Восстановительные, медицинские мероприятия:		
	-врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	-отдых, прогулки, сон, самомассаж		
	-солнечно-воздушные и водные процедуры		
	Общее количество часов в год:	<b>624</b>	

**Таблица**

**Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток**

№	Виды подготовки	Компоненты(подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных Физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	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

		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, изучении литературы в области физической культуры и спорта, просмотров видеоматериалов и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Гимнастка, как и любой другой спортсмен, должна обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

### Таблица

#### Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Начальная подготовка и тренировочный этап
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Начальная подготовка и тренировочный этап
4	Зарождение и развитие художественной гимнастики	История художественной гимнастики.	Начальная подготовка и тренировочный этап
5	Лучшие спортсменки и сильнейшие команды мира по художественной гимнастике	Чемпионы и призеры Олимпийских Игр, первенств мира, Европы и России.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

### ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 1. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (8-12 лет)

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.

2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы сложности), 2 элемента на гибкость, 2 поворота, 2 прыжка высшей группы сложности, 2 равновесия высшей группы сложности.

3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

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

**Задачами** технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и

музыкально выразительных;

- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;

- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменов.

*В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:*

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

**Таблица**

**Классификация упражнений беспредметной подготовки**

<b>Структурные группы</b>	<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<b>Пружинные движения</b>	ногами	На двух, одной, поочередно
	целостно	Всеми частями тела
	руками	Во всех направлениях, одно- и разноименно
<b>Расслабления</b>	простые	
	по сегментные	
	стекание	
<b>Волны</b>	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
<b>Взмахи</b>	Переднее - задние боковые	руками, туловищем, целостно
<b>Наклоны</b>	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450,900 (горизонтальные),1350 и ниже (низкие)
	По И.П.или по опоре	На двух ногах, на носках
		На одной ноге, носке
		На коленях, на одном колене
		В выпадах
<b>Равновесия</b>	По направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	По амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350 и ниже)
	По амплитуде отведения свободной ноги	450,900,1350,1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	Пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	На всей стопе, на носке, на колене



<b>Повороты</b>	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	Простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех-, четырех (ит.д.) оборотные
<b>Прыжки</b>	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, жэтэантурнан, жэтэантурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , «бедуинский»
	Толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
<b>Акробатические элементы</b>		
<b>а) статические положения:</b>		
мосты	На двух и одной ногах, руках	
шпагаты	На правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лёжа	
стойки	На лопатках, груди, предплечьях, руках	
<b>б) динамические движения</b>		
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	
<b>Партерные элементы</b>		
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	
<b>Ходьба и бег</b> Спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический(сноска), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, в 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	
<b>Танцевальные элементы</b>		

**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.

**Специально-двигательная подготовка** - это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие

психомоторные способности:

- тактильная чувствительность - «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;
- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнеров - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа
- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

**Таблица**

**Классификация упражнений с предметами**

<b>Структурные группы</b>	<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<b>Броски и переброски</b>	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
<b>Отбивы</b>	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
<b>Ловли</b>	простые	Впереди над собой, сбоку
	обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	В перекат, обкрутку, вращение, и др.
	Нетипичным хватом	На ногу(и), на туловище, за конец, за середину предмета
<b>Передачи</b>	простые	Перед собой, над собой
	обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой
<b>Перекаты</b>	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
<b>Вращения</b>	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

<b>Вертушки</b>	На полу	Без и со смещением
	На теле	На руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
<b>Обкрутки</b>	рук(и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	Шеи ,плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног(и)	стопы, голени, всей ноги
<b>Фигурные движения</b>	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
<b>Прыжки через предмет</b>	с1-3 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,
<b>Элементы входомв предмет</b>	надеванием	Махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	Горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	В специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
<b>Складывание предметов</b>	Соединением концов поочередными перехватами	Перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	Задеванием части Тела обкручиванием	рук(и),ног(и),туловища

**Функциональная подготовка** - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

**Хореографическая подготовка** включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классическая (классический экзерсис, элементы классического танца и балета);

- народно-характерная (экзерсис и элементы народного танца, танцы народов мира);

- историко-бытовая (элементы танцев прошлых веков и разных эпох – менуэт, галоп, полька, вальс, полонез, мазурка и другие);

- современная (элементы современного танца и современного балета, движения свободной пластики, ритмика, мимика и пантомима, спортивный

танец).

Выбор музыкальных жанров для композиций индивидуальных и групповых упражнений определяет характер этюдной работы:

- эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);
- характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский, восточный);
- современный.

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

**Акробатическая подготовка** в художественной гимнастике включает в себя обучение следующим группам акробатических элементов:

- статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки и другие);
- динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты, повороты, сальто и др.).

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

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

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

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

Для определения трудности соревновательных комбинаций, издается специальная таблица, в которой элементы и соединения распределяются по 10 группам: А - 0,1балла, В - 0,2 балла, С - 0,3балла, D - 0,4балла, Е - 0,5 балла, F -

0,6 балла, G - 0,7 балла, H - 0,8 балла, I - 0,9 балла, J - 1,0 балл. Элементы и соединения, не предусмотренные таблицей, относят путем сравнения к соответствующей группе.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным(другим) и тоже должны входить в программу. Требования, предъявляемые к разнообразию элементов соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях **со скакалкой** - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;

- в комбинациях **с обручем** - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;

- в комбинациях **с мячом** - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

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

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

Для выступления гимнасток на соревнованиях различного уровня тренер должен владеть умением и навыком заполнения карточек/упражнений для судей с разъяснениями и правильно заполненными общепринятыми символами. При судействе выполнения упражнения на соревнованиях оцениваются следующие компоненты:

Трудность(технические компоненты): \_

- трудность тела;
- комбинация танцевальных шагов;
- фундаментальные и другие технические группы движений предметами;
- динамические элементы с вращением и броском;
  - пре акробатические элементы(см.правила);
  - мастерство владения с предметом;
- трудность упражнения.

В групповых упражнениях добавляются следующие компоненты:

- элементы сотрудничества между гимнастками с и без вращения тела;
- трудность без обмена (трудность тела) и трудность с обменом.

Исполнение (артистические компоненты): \_

- артистический компонент исполнения;
- технические ошибки исполнения.

## Учебно-тематический план

Таблица

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведе ния	Краткое содержание
----------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------	--------------------

---



	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт так социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет(МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы Развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого Спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь -май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь -май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **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 организациями, 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 к 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной

подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение, реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым иматериально-техническимусловиямреализацииэтаповспортивнойподготовки и иным условиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, утвержденным Минспорта РФ от 16.11.2022 г. №1006.

### ***Материально-технические условия реализации Программы***

МБОУ ДО «ДЮСШ» имеет четыре спортивных зала:

большой игровой зал размером 30 м x 18 м для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, художественной гимнастике;

Художественная гимнастика зал размером 18 м x 9 м для учебно-тренировочных занятий по Художественной гимнастике;

Гимнастический зал размером 24 м x 12 м для учебно-тренировочных занятий по художественной и спортивной гимнастике оборудованный гимнастическими станками и зеркальной стеной;

Спортивная школа имеет 3 оборудованных раздевалки.

### **Таблица Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Зеркало (12x2м)	штук	1
5.	Игла для накачивания мячей	штук	3
6.	Ковер гимнастический(13x13м)	штук	3
7.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
8.	Мат гимнастический	штук	8
9.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
10.	Мяч волейбольный	штук	2
11.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от1до5кг)	комплект	3
13.	Насос универсальный	штук	1
14.	Обруч гимнастический	штук	12

15.	Пианино	штук	2
16.	Пылесос бытовой	штук	1
17.	Рулетка металлическая 20м	штук	1
18.	Секундомер	штук	2
19.	Скакалка гимнастическая	штук	12
20.	Скамейка гимнастическая	штук	5
21.	Станок хореографический	комплект	1
22.	Стенка гимнастическая	штук	12
23.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Медицинское обслуживание, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», осуществляется ТОГБУЗ «ВФД» и ТОГБУЗ «ГДП им. Валерия Коваля»;

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 организацию систематического медицинского контроля.

### ***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 № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным

Справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных

спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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).

### ***Информационно-методические условия***

#### **Методическая литература**

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б.- Ростовн/Д:Феникс,2011.-330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.
2. Боброва Г.Искусство грации,—М.: Детская литература,1986.
3. Верхошанский Ю.В. - Основы специальной подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с
4. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. – «Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики Москва, Просвещение, 2012г.
5. Говорова М.А., Плешкань А.В. – Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие, Москва, Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.
6. Журавина М.Л.,Н.К. Меньшикова–Гимнастика: учебник для вузов
7. /подред.-М.:ИздательскийцентрАкадемия,2010.-448с. (Вышш.проф. образование).
8. Загайнов – Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
9. Зациорский В.М. – Физические качества спортсмена.- М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
10. Ингерлейб М.Б.–Анатомия физических упражнений–(издание2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
11. Карпенко Л.А.–Художественная гимнастика. учебник, Москва, 2003г
12. Карпенко Л.А Учебное пособие–СПб,издательство-СПбГАФК,2000г
13. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей Художественной гимнастике.–М.:Физкультураиспорт,1985..
14. Коренберг В.Б.–Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие.
15. -М.: Советский спорт,2011.-206с.

16. Лисицкая Т.С. – Художественная гимнастика – учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1982г. – 232 с.
17. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984г.
18. Матвеев Л.П.–Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
19. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
20. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. – «Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография». -М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
21. Никитушкин ВТ.–Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
22. Никитушкин В.Г. – Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
23. Озолин Н.Г. – Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: С : Астрель , 2004. - 863 с.
24. Озолин Н.Г.–Путь к успеху–М:Физкультураиспорт,1980–95с.,и сл.
25. Орлов Л.П.–Художественная гимнастика, Физкультура и спорт, Москва,1965г.
26. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / Учебно-методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.
27. Правила соревнований по художественной гимнастике

#### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
4. Официальный сайт Европейского гимнастического союза -UEG-European Union of Gymnastics - [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
5. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России-[www.vfrg.ru/](http://www.vfrg.ru/)
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного
До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет					
НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5				
Недельная нагрузка в часах											
4,5	6	8	12	12	14	15	16	20	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
2	2	2	3	3	3	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)											
15			12					6	6		
1.	Общая физическая подготовка	67	124	170	60	60	70	75	70	27	24
2.	Специальная физическая подготовка	50	65	84	132	132	154	175	184	126	195
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	8	30	30	35	49	40	72	104
4.	Техническая подготовка	68	93	122	330	330	385	397	442	612	793
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6	12	16	24	24	28	28	32	18	24
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	9	12
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	9	6	8	24	24	28	28	32	36	48
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	28	6	8	24	24	28	28	32	36	48
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>780</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	На обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	На обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	На обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
4.	Мяч для художественной гимнастики	штук	На обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
5.	Обруч гимнастический	штук	На обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12



6.	Резина для растяжки	штук	На обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
7.	Скакалка гимнастическая	штук	На обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
8.	Утяжелители (300г, 500 г)	комплект	На обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
9.	Чехол для булав (женских)	штук	На обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
10.	Чехол для колец	штук	На обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Чехол для костюма	штук	На обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
12.	Чехол для мяча	штук	На обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для обруча	штук	На обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка(короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1