

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Дворец спорта
«Заречье»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье»
Протокол от 01.01.2023



Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки в области физической культуры и спорта по виду
спорта «Художественная гимнастика»

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 984)

Срок реализации: 8 лет
Возраст обучающихся: от 6 лет

Разработчик программы:
Балашова М.С.

г. Нижний Новгород
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- I. Общие положения**
Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).
Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
2.1. Характеристика вида спорта «художественная гимнастика».
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
2.6. Календарный план воспитательной работы.
2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
- III. Система контроля**
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
3.2. Оценка результатов освоения Программы.
3.3. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
- IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»**
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.
Учебно-тематический план.
- V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»**
- VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.
6.2. Кадровые условия реализации Программы.
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке художественной гимнастики с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке. Программа разработана в соответствии:

- с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (утвержден приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 года № 984) (далее – ФССП);
- с приказом Министерства спорта России от 22 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (утвержденные приказом Министерства спорта России от 26 августа 2022 г. № 69795);
- с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Министерства спорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

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

Программа является нормативным локальным документом учреждения по организации спортивной подготовки в МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье» и обязательна к применению тренерами-преподавателями.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «художественная гимнастика»

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Гимнастки должны обладать хорошей гибкостью, растяжкой, высоким толчком, стройной фигурой, хорошей координацией движений. Но даже если гимнастка не обладает всеми этими качествами, почти всего можно добиться путём регулярных тренировок и под контролем хорошего тренера.

Художественная гимнастика считается молодым видом спорта, появилась она благодаря мэтрам Мариинского театра. В 1913 году при Санкт-Петербургском институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения. Все педагоги данной школы до прихода в неё имели свой уникальный опыт преподавания эстетической гимнастики, ритмической гимнастики, танцевальной гимнастики или свободного танца. Объединение всех этих стилей в один дало мощный толчок для появления художественной гимнастики.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «индивидуальная программа»			
Этап начальной подготовки	2	6 -8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8-13	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Для спортивной дисциплины «групповые упражнения»			
Этап начальной подготовки	2	6-8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8-13	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	8

Этап начальной подготовки (группы НП 1-2 годов освоения)

Возраст обучающихся для зачисления с 6 лет. Набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с письменного разрешения врача-педиатра, заявления родителей, желания самого ребенка, оценки специалистом его морфологических данных, а также при выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на начальном этапе подготовки.

На этом этапе осуществляется спортивно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации. На основании выполнения контрольно-переводных нормативов происходит зачисление на тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (группы тренировочные УТЭ-1, УТЭ-2, УТЭ-3, УТЭ-4, УТЭ-5 годов освоения)

Минимальный возраст для зачисления в группу 8 лет. Формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет и выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Перевод по годам освоения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и разрядных требований.

Этап совершенствования спортивного мастерства (группы ССМ, продолжительность этапа (в годах) не ограничивается).

Минимальный возраст для зачисления в группу 12/13 лет. Формируется на конкурсной основе из здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 7 лет и

прошедших промежуточную аттестацию, включающую в себя нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства. Перевод по годам освоения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и разрядных требований.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем нагрузки в неделю в тренировочных часах	Требования по подготовке на конец тренировочного года
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						
1 год	6-7	12	18	25	6	Промежуточная аттестация
2 год	7-8	12	16	20	8	Промежуточная аттестация
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)						
1 год	8-9	5	11	14	12	Промежуточная аттестация, 3 р..
2 год	9-10	5	11	14	14	Промежуточная аттестация, 3-2р.
3 год	10-11	5	10	12	14	Промежуточная аттестация, 2 р.
4 год	11-12	5	10	12	16	Промежуточная аттестация, 2-1р
5 год	12-13	5	10	12	18	Промежуточная аттестация, 1р.-КМС
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА						
Без ограничений	13 лет	2	6	10	20	Промежуточная аттестация, КМС

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях первенство спортивной школы, первенство города и др. официальных соревнованиях). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в паспорте гимнастки, классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением педагогического совета с учетом стажа занятий и выполнения обучающимися индивидуального отбора, включающегося контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Допускается при комплектовании групп разница в возрасте не более 3 (трех) лет по году рождения и в спортивном разряде не более 2 (двух) ступеней.

2.3. 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
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Без ограничений
Количество часов в неделю	6	8	12	14	14	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	624	728	728	832	936	1040

Особенности структуры учебно-тренировочного занятия зависят от его содержания. Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта. Представленный недельный режим тренировочной работы, может быть сокращён начиная с тренировочного этапа не более чем на 25%. Продолжительность занятий и их кратность в неделю устанавливается Учреждением в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.4.3172-1. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

При объединении в одну группу занимающихся различного возраста и спортивной квалификации разница их спортивной квалификации не должна превышать двух разрядов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе свыше года не должно превышать – 3-х часов;
- в группах ССМ, где нагрузка составляет 24 часов и более – 4-х часов;
- при двухразовых тренировках в день – суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8-и часов.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мочеполовой систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4
Основные	1	2	3	4	6

Спортивные соревнования в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки гимнасток. В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по художественной гимнастике подразделяются на различные виды: тренировочные, контрольные и основные соревнования.

Количество и ранг соревнований по художественной гимнастике предопределены требованиями к участию в спортивных соревнованиях гимнасток, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественной гимнастике;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественной гимнастике;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Перечень соревнований	Возраст допуска	Уровень спортивной подготовленности
Внутреннее первенство СШ	6-7 лет	Без разряда, 3 юн. разряд
Первенство СШ, СШОР, района, города	6-9 лет	3 юн. Разряд – 3 разряд
Первенство района, города, субъекта РФ	9-10 лет	2-1 разряды
Юношеское первенство и всероссийские соревнования	с 10 лет	1 разряд
Всероссийские соревнования, Первенство России, первенство ПФО РФ, спартакиады	с 10 лет с 12 лет	1 разряд, КМС
Кубок России, чемпионат России, спартакиады*, чемпионаты субъектов РФ, чемпионат ПФО	с 15 лет	КМС, Мастер спорта

* - к соревнованиям допускаются гимнастки, которым исполнилось 15 лет.

Гимнастки могут принимать участие в массовых соревнованиях, проводимых Министерством спорта РФ, таким как: «Кросс нации», «Лед надежды нашей», «Лыжня России», «Российский азимут», «День России», «День физкультурника», Всероссийского комплекса ГТО. Участвуют в массовых соревнованиях, проводимых на территории Нижегородской области Правительством Нижегородской области, Министерством спорта Нижегородской области, Департаментом физической культуры и спорта администрации города Нижнего Новгорода. Участвуют в акциях, фестивалях, «Весёлых стартах», тренировочных мероприятиях, проводимых спортивной школой.

Требования к объему учебно-тренировочных мероприятий*

№ п/п	Виды учебнотренировочных 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	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

*Учитывая финансовые возможности Учреждения

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем.

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

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

В МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье» учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятиях.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий по следующему алгоритму действий:

Разработка плана самостоятельной работы на каждое занятие (неделю) с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

- Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах.

- Контроль выполнения заданий.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение спортивная школа «Дворец спорта «Заречье» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год спортивной подготовки начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые реализуются только ему присущими средствами и методами тренировки.

Учебно-тренировочные занятия в проводятся по планам спортивной подготовки. Годовой объём работы определяется из расчёта недельного режима работы для данной группы, рассчитан на 52 недели, где 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивных школ и на дополнительные 6 недель – предусмотрена самостоятельная работа (на этапе НП, УТЭ) и по индивидуальным планам для занимающихся (на этапе ССМ) спортивной подготовкой на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка». Продолжительность учебно-тренировочного процесса в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитана исходя из астрономического часа (60 минут).

№ п\п	Виды спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап Совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Без ограничений
Количество часов в неделю :		6	8	12	14	14	16	18	20
1.	Общая физическая подготовка	120	160	60	70	70	80	90	30
2.	Специальная физическая подготовка	60	90	140	160	160	180	200	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	20	30	30	40	50	100
4.	Техническая подготовка	108	136	352	404	404	456	508	650
5.	Тактическая и психологическая подготовка	6	7	7	8	8	10	10	12

6.	Теоретическая подготовка	3	3	5	6	6	6	8	8
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	6	6	6	8
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	10
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	8	34	44	44	54	64	72
ВСЕГО:		312	416	624	728	728	832	936	1040

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа является важным аспектом работы тренера-преподавателя. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Основными воспитательными задачами в работе с группами начальной подготовки и учебно-тренировочных групп являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя. На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учёбой и трудолюбием. Необходимо развивать у обучающихся умение преодолевать утомление и нежелание работать. С этой же целью с юными спортсменами могут проводиться беседы на патриотические темы. Например: участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне; выдающиеся советские и российские спортсмены чемпионы мира и Европы; роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между спортсменами различных городов России, дружбы с народами других стран. Воспитательная работа должна быть тесно связана с теоретической подготовкой. Все сведения, сообщаемые спортсменам, должны воспитывать в них чувство патриотизма. В процессе воспитания

морально-нравственных качеств большое место занимает обучение инструкторским навыкам, необходимым для самостоятельного проведения утренней зарядки со школьниками младшего возраста и занятий гимнастикой в школе.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего необходимо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

Воспитание волевых качеств является проблемой как воспитательной работы, так и психологической подготовки. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности Учреждения.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта плавание и терминологии, принятой в виде спорта плавание; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения крешениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя,инструктора; - составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии споставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения кучебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Работа с родителями (законными представителями) обучающихся.	Проведение родительских собраний: - правила поведения обучающихся; - техника безопасности обучающихся на занятиях; - своевременный медицинский осмотр.	В течение года

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

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводиться инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных бесед/семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.
12. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Краткое содержание тем, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

1. ЧТО ТАКОЕ ДОПИНГ?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный

2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ.

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

3. ПРОВЕРКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ. ЗНАКОМСТВО С МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТОМ «ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК».

Принцип строгой ответственности: спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

Запрещенный список: критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты; маскирует использование других запрещенных субстанций. Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

Сервисы по проверке препаратов: list.rusada.ru. Принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

Опасность БАДов: регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); менее строгие стандарты качества; риск производственной халатности.

Оформление разрешения на ТИ: критерии получения разрешения на ТИ; процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки); ретроактивное разрешение на ТИ.

4. ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ НА САЙТЕ РУСАДА

Онлайн обучение на сайте РУСАДА: <https://newrusada.triagonal.net> с получением сертификата.

5. ПОСЛЕДСТВИЯ ДОПИНГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно - сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

6. ДОПИНГ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА.

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ИМИДЖЕВЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДОПИНГА.

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

8. ДОПИНГ И ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

9. ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

10. НАКАЗАНИЯ ЗА НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств".

11. ПРОФИЛАКТИКА ДОПИНГА

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической

компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

12. НЕ ДОПИНГОВЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Примерный 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	1.Что такое допинг?	Сентябрь	Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами
	2.Ознакомление обучающихся с общероссийским антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов.	Ноябрь	
	3.Вред допинга на здоровье спортсмена	Январь	
	4.Профилактика допинга.	Март	
	5.Принципы и ценности чистого спорта.	Апрель	
	6.Как повысить результаты без допинга?	Июнь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Ознакомление обучающихся с общероссийским антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов.	Сентябрь	Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами
	2.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.	Октябрь	
	3.Права и обязанности спортсменов, принцип строгой отчетности, виды нарушений, применение лекарственных средств, проверка препаратов риски использования пищевых добавок.	Ноябрь	
	4.Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушение.	Январь	

	5.Субстанции и методы, включенные в запрещенный список, применение лекарственных средств	Февраль	
	6.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.	Апрель	
	7.Наказания за нарушение антидопинговых правил.	Июнь	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.	Сентябрь	Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами
	2.Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Октябрь	
	3.Психологические и имиджевые последствия допинга	Ноябрь	
	4.Предотвращение допинга в спорте.	Январь	
	5.Допинг-контроль.	Февраль	
	6.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга.	Апрель	
	7.Основы методики антидопинговой профилактики.	Май	
	8. Процедура допинг-контроля.	Июнь	

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки в художественной гимнастике является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Решение этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения учебно-тренировочного занятия.

Обучающиеся, работая в качестве помощников тренера-преподавателя, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений художественной гимнастики, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить обучающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по

художественной гимнастике, участия в судейских семинарах, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Обучающиеся должны принимать участие в судействе соревнований спортивной школы в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований к должности инструктора по спорту и квалификационной категории «юный спортивный судья». Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории». Судейская категория присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «дзюдо», может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Занимающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н.

Для восстановления работоспособности обучающихся МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье», с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТЭ первого и второго годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация,

физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и избранном виде спорта;
- овладеть двигательными умениями и навыками.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта 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 муниципального уровня на первом и втором годах;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях соответствующего уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки соревновательной деятельности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки соревновательной деятельности;
- обеспечить сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются:

- текущим контролем (в течение года);
- промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий год (этап спортивной подготовки)).

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности обучающихся на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя. Текущая аттестация проводится тренером-преподавателем безоценочно.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по избранному виду спорта для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

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

2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.

2.5.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;</p> <p>«1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.</p>
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	<p>«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.</p>
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	<p>«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;</p> <p>«4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p>
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	<p>«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;</p>
			<p>«1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>

2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.

2.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	<p>«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.</p>
4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.</p> <p>«5» – 9 раз;</p> <p>«4» – 8 раз;</p> <p>«3» – 7 раз;</p> <p>«2» – 6 раз; «1» – 5 раз.</p>
5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>«5» – 16 раз;</p> <p>«4» – 15 раз;</p> <p>«3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.</p>
7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой	балл	<p>«5» – сохранение равновесия 4 с;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 3 с;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 2 с;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 1 с;</p> <p>«1» – недостаточная фиксация равновесия.</p>

	ноги		
8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой возвращение. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
Уровень спортивной квалификации			
	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные
разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования
спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.
2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 1015 см с поворотом бедер внутрь.
3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре(правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.

5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника
	назад за 10 с		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.
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторонувверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.

10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. Тоже с другой ноги.	балл	«5»–демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4»–недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3»–отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2»– недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1»–амплитуда всего движения менее 135градусов.
11.	Переворот назад с правой ноги с	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз
	переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. Тоже с другой ноги.		движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5»–перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4»–вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3»–перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2»–завершение переката на плече противоположной руки; «1»–завершение переката на спине.
13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. Тоже упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
Уровень спортивной квалификации			
	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки

№	Раздел учебного плана	НП 1	НП 2
I	Теоретическая подготовка		
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+
	Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки		+
	Значение витаминов и питание спортсмена	+	+
	Требования техники безопасности при занятиях	+	+
	Правила поведения на занятиях художественной гимнастикой	+	+
	Понятие о травмах		+
	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний		+
	Средства закаливания и методика их применения		+
II	Общая и специальная физическая подготовка		
	1.Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.	+	+ +
	2.Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.		+ +
	3.Наклоны: а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге), б) на коленях: вперед, в стороны, назад.	+	+ +
	4.Подскоки и прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми	+	+ +
	б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, олень, кольцом	+ +	+ +
	в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом; касаясь, кольцом, шагом прогнувшись	+	+ +
	г) прыжки с поворотом тела на 180-360 гр.		+
	Подвижные игры	+	+
	Упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
	Упражнения для мышц рук	+	+
	Упражнения на мышцы спины	+	+
III	Техническая подготовка		
	Упражнения в равновесии: -стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, правой переднее равновесие - заднее равновесие -боковое равновесие	+ +	+ + + +

	Волны: - руками горизонтальные и вертикальные - одновременные и последовательные - боковая волна - боковой целостный взмах - волна вперёд-назад	+	+
	Вращения (повороты): - переступанием - скрестные - одноимённые от 180 - разноимённые от 180	+	+
	Упражнения со скакалкой: -вращения, махи, круги, покачивания -вращения скакалки с проходом (вперёд, назад, скрестно, с поворотом) -броски и ловли -манипуляции, мельницы, отбивы	+	+
	Упражнения с обручем: - махи, круги, покачивания, вращения - перекаты по полу, телу - броски и ловли - вертушки одной/ двумя руками - передачи в различных положениях	+	+
	Упражнения с мячом: - махи, круги различные - передачи в разных положениях - отбивы (разными частями тела) - перекаты по полу, телу - броски и ловли	+	+
	Упражнения с булавами: -махи, круги, покачивания, простукивания -малые, средние вращения -мельницы и улиты, ассиметричные движения - броски и ловли		+
	Упражнения с лентой: - махи, круги, восьмёрки - змейки - спирали - передачи - броски, ловли, эпаше		+
IV	Хореография и акробатика		
	Музыкально двигательное обучение: - воспроизведение и характер музыки через движение - распознавание основных музыкально-двигательных средств - музыкальные игры - музыкально-двигательные задания - танцы - классический экзерсис	+	+
	Акробатические элементы: - стойки на лопатках, на груди, на руках - кувырок назад, кувырок боком - перевороты назад, вперёд, боком	+	+

Учебно-тренировочный этап

Раздел учебного плана		ТЭ 1	ТЭ 2,3	ТЭ 4,5
I	Теоретическая подготовка			
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+
	Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки	+	+	+
	Значение витаминов и питание спортсмена	+	+	+
	Требования техники безопасности при занятиях	+	+	+
	Правила поведения на занятиях художественной гимнастикой	+	+	+
	Понятие о травмах	+	+	+
	Причины травм и их профилактика	+	+	+
	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний	+	+	+
	Средства закаливания и методика их применения	+	+	+
II	Общая и специальная физическая подготовка			
	Обще-развивающие упражнения (ОРУ у опоры, на середине)	+	+	+
	Спортивные и подвижные игры	+	+	+
	Комплексы физических упражнений	+	+	+
	Упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+	+
	Упражнения для мышц рук (кистей)	+	+	+
	Упражнение для мышц ног (стоп)	+	+	+
	Упражнения на мышцы спины	+	+	+
	Упражнения на боковые мышцы	+	+	+
	Вестибулярная устойчивость	+	+	+
	Пассивная гибкость:			

	- складка вперед, с гимнастической скамейки	+	+	
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки	+	+	+
	- растяжка с колена, с тренером	+		
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой)	+	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)	+	+	+
	- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке	+	+	+
	- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке	+	+	+
	- шпагат с наклоном вперед, шпагат с наклоном назад с захватом		+	+
	- шпагаты со шведской стенки (правая, левая), наклон назад с захватом	+	+	+
	- махи (вперед, назад, в сторону) с тяжестью		+	+
	- лежа на животе складка назад с захватом	+	+	+
	Активная гибкость:			
	- удержание ноги вперед		+	+
	- удержание ноги в сторону		+	+
	- удержание ноги назад;	+	+	+
	- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед		+	+
	- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону		+	+
	- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед		+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону		+	+

	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону - поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад		+	+
	Комплексы на развитие ловкости (задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами)	+	+	+
	Комплексы на развитие скорости (упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)	+	+	+
	Комплексы на развитие выносливости (выполнение различных заданий на фоне утомления)		+	+
	Комплексы на развитие силы (упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.)		+	+
	Комплексы на развитие (упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре)		+	+
III	Техническая подготовка			
	Равновесия:			
	-свободная нога ниже горизонтали: пассе, с наклоном туловища вперед или назад	+	+	+
	-свободная нога горизонтально в различных направлениях; наклон туловища вперед, назад, в сторону	+	+	+
	-свободная нога вверх в разных направлениях; туловище горизонтально или ниже; с помощью или без	+	+	+
	-фуэте (мин 3 разные формы без помощи рук, на релеве, с минимум 1 поворотом на 90 или 180)		+	+
	-«Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастики		+	+
	-равновесия с опорой на различные части тела	+	+	+
	-динамическое равновесие с полной волной телом	+	+	+
	-динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела		+	+
	Вращения:			
	-свободная нога ниже горизонтали: пассе; наклон туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной (“tonneau”)	+	+	
	-свободная нога выпрямлена или согнута горизонтально; наклон туловища горизонтально	+	+	+
	-свободная нога вверх с помощью или без помощи; туловище горизонтально или ниже		+	+
	-«Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед	+	+	
	-«фуэте»		+	+
	-циркуль вперед, в сторону, назад; спиральный поворот с полной волной; вращение “penche”			+
	-вращения на различных частях тела		+	+
	Прыжки:			
	- со сменой ног в различных положениях	+	+	+
	-в кольцо	+	+	
	-вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180 , а также на 360	+	+	+
	-«Щука» ноги врозь			+
	-«Казак» ноги в различных положениях	+	+	
	-в кольцо	+	+	
	-кольцо		+	+
	-«Фуэте» ноги в различных положениях		+	+
	-перекидной ноги в различных положениях	+	+	+
	-прыжок шагом и подбивной:			

-в кольцо	+	+	+
-с наклоном туловища назад	+	+	+
-с вращением туловища		+	
-прыжок со сменой выпрямленных или согнутых ног в шпагат:			
- подбивной	+	+	+
-в кольцо	+	+	+
-с наклоном туловища назад и/или с вращением туловища	+	+	+
- жете ан турнан:	+	+	+
-ноги в различных положениях	+	+	+
-а также с наклоном туловища и/или со сменой ног		+	+
Упражнения со скакалкой:			
-покачивания	+		
-круговые вращения	+		
-движения в виде 8-ки	+	+	
- движения в виде «мельницы»		+	+
-вращение скакалкой (вперед, назад, в сторону)		+	+
-вуалеобразные движения		+	+
- броски и ловля	+	+	+
- броски одного конца (эшапе)	+	+	+
- прыжки через скакалку	+	+	+
-прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+	+
-прыжки с двойным вращением скакалки назад	+	+	+
-прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+
-прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+	+
-серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста (вперед, назад)	+	+	+
-«эшапе» во время трудности равновесий		+	+
-прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку		+	+
-«эшапе» 2 или более вращений свободного конца скакалки	+	+	+
Упражнения с обручем:			
-свободный перекат по полу и ловля на полу	+	+	+
-длинный свободный перекат по телу	+	+	+
-перекат бумерангом (с возвращением)	+	+	+
-вращение обруча вокруг частей тела	+	+	+
- вращение обруча вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другие части тела	+	+	+
-бросок обруча в вертикальной/ горизонтальной оси	+	+	+
-серия мелких прыжков с проходом через обруч	+	+	+
-работа обручем разными частями тела	+	+	+
-вертушки на кистях	+	+	+
- длинный свободный перекат во время полета прыжка	+	+	+
- свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью		+	+
- перекат бумерангом (с возвращением) с трудностью	+	+	+
- вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+
- бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+
- бросок обруча стопой во время трудности и без трудности	+	+	+

- отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси)	+	+	+
- бросок стопой во время изменения движения или вращения тела	+	+	+
- длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней		+	+
Упражнения с мячом:			

- обволакивание мяча вокруг кисти (правой, левой)	+	+	
- мелкие или средние броски (бросок одной рукой, ловля одной кистью)	+	+	+
- мелкие или средние броски из-за спины и ловля одной кистью		+	+
- мелкие или средние броски из-за спины и ловля на тыльную сторону одной или двух кистей		+	+
- серия мелких бросков разнообразных по способу, направлениям, типу ловли, амплитуде	+	+	+
- длинный перекат по трем частям тела	+	+	+
- серия перекатов по различным частям тела	+	+	+
- движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища	+	+	+
- работа с мячом с помощью разных частей тела	+	+	+
- средние и высокие броски с различными способами ловли	+	+	+
- мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+	+
- серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания	+	+	+
- ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива		+	+
- серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без трудности		+	+
- активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без трудности		+	+
- длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+	+
- серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях с трудностью и без трудности	+	+	+
- длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка		+	+
- длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности		+	+
- работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей рук		+	+
Упражнения с булавами:			
- мелкие вращения булав вдоль рук во всех плоскостях	+	+	
- мелкие броски на пол и целые обороты	+	+	
- мелкие броски из-за спины, из под ноги, из под плеча	+	+	+
- серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях	+	+	+
- ассиметричные вращения булав	+	+	+
- ассиметричные мелкие, большие броски	+	+	+
- броски булавами	+	+	+
- параллельный бросок 2-х булав		+	+
- работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции)		+	+
- серия мельниц в разных плоскостях и уровнях		+	+
- серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела		+	+
- мельницы во время полета прыжка		+	+
- бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента			+
- асимметрия во время трудности тела		+	+
- перекаты по разным частям тела	+	+	+

	- небольшие броски, манипуляции разными частями тела	+	+	+
	- передача булав под ногами во время трудности прыжка	+	+	+
Упражнения с лентой:				
	-змейки, спирали	+	+	+
	-взмахи, покачивания, круговые движения в виде 8-ки	+	+	
	-броски	+	+	+
	-броски бумерангом		+	+
	-эшапе		+	+
	-проход через рисунок ленты или над ним всем телом либо его частью	+	+	+
	- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела	+	+	+
	- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки		+	+
	- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела		+	+
	- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движения или с трудностью		+	+
	- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без трудности		+	+
	- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов		+	+
	- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали		+	+
	- серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела		+	+

	- работа различными частями тела, кроме кистей и рук		+	+
	- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка		+	+
	- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без трудности		+	+
	- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без трудности		+	+
	- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой		+	+
	- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела			

IV Акробатика

	- мост	+		
	-мост с захватом	+	+	+
	- кувырки (вперед, назад)	+	+	
	- стойки (на лопатках, на груди, на предплечьях)	+	+	
	- переворот вперед на две ноги	+	+	+
	- переворот вперед толчком двух ног	+	+	+
	- переворот вперед на одну ногу	+	+	+
	- переворот вперед на одну ногу на полупальцах,нога вперед в шпагат и обратно	+	+	+
	- переворот назад с одной ноги	+	+	+
	- переворот назад с двух ног	+	+	+
	-перевороты боком, перевороты боком через стойку	+	+	+
	-перевороты назад из седа на полу	+	+	+
	-переворот с коленей «бочка»	+	+	+
	-переворот с коленей «бочка» на носок –нога вперед-вверх, в шпагат	+	+	+
	- различные перелеты из положения сидя на полу	+	+	+

V Хореография

	Экзерсис у станка:	+	+	
	-Releve	+	+	
	-Plie	+	+	
	-Battement tendu	+	+	

-Battement tendu jete	+	+	
-Rond de jambe par terre		+	+
-Demi-rond de jambe et grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans		+	+
-Battement fondu		+	+
-double на всей стопе и на полупальцах; -с plie – releve et rond de jambe на 45 градусов en face, позже – из позы в позу		+	+
-Battement soutenu:		+	+
-в сторону -вперед -назад носком в пол и на 45 градусов на всей стопе - с подъемом на полупальцы.		+	+
-Battement frappe et battements double frappes с окончанием в demi plie.		+	+
-Petits battements sur le cou-de-pied		+	+
-Rond de jambe en l'air		+	+
-Petit battement sur le cou-de-pied		+	+
-Battement relevent		+	+
-Battement developpe		+	+
-Grand battement jete		+	+
-Pas tombe		+	+
-с продвижением, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, носком в пол, на 45 градусов		+	+
-на месте с полуповоротом en dehors et en dedans работающая нога в положении sur le cou-de-pied		+	+
-Preparation k pirouette sur le con-de-pied en dehors et en dedans с V позиции		+	+
-Pirouette с V позиции en dehors et en dedans		+	+
Экзерсис на середине зала:			
-Pas de bourree de cote носком в пол и под 45 градусов	+	+	+
-Pas de bourree ballotee на effecsee et crasee носком в пол и под 45 градусов	+	+	+
Pas jete fondus с передвижением вперед и назад	+	+	+
-Preparation k pironette en dehors et en dedans с V, IV и II позиции		+	+
-Pirouette en dehors et en dedans с V, IV, II позиций		+	+
-Petit et grand changement de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и ¼ оборота, позже – по ½ оборота		+	+
-Pas echappe на II и IV et tournant по ¼, ½ оборота		+	+
-Pas assemble с продвижением en face и в разных позах		+	+
-Petit pas jete с продвижением в разных направлениях		+	+
-Pas de chat		+	+
-Sissonne ouverte par developpe на 45 градусов		+	+
-Sissonne tonbee en face и в позах		+	+
-Pas ballonne во всех направлениях и позах на месте и с продвижением		+	+
-Pas echappe battu		+	+
Танцевальные этюды			+
Индивидуальная программа	+	+	+

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы ФК и С, гигиена обучающихся при занятиях ФК и С	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий ФК и С	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Учебно-тренировочный этап	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к
--	--	---------	-------------	---

				спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈200</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Общая структура спортивных соревнований.</p>
	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p>	<p>≈1200</p>		
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»

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 в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки *

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12x2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13x13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12

13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	
*Учитывая финансовую возможность Учреждения			

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Необходима непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по художественной гимнастике (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 984 от 15.11.2022г.)
2. Р.Н.Терехина, И.А. Винер - Усманова, Е.Н.Медведева Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта Художественная гимнастика: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». М. 2016 г. 325 с.
3. Карпенко Л.И. Художественная гимнастика. Учебник. М. 2003 г.
4. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. Библиотечка тренера М. Советский спорт 2014 г. 120 с.
5. Р.Н.Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н.Медведева теория и методика художественной гимнастики: Подготовка спортивного резерва. Учебное пособие.
6. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. ФиС. 2013 г. 432 с.
7. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике М.Советский спорт 2014 г. 264 с.
8. Кечеджиева П., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. М. ФиС. 1985 г. 92 с.
9. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. ФиС. 2009 г. 135 с
10. Шиманская В.А. Пять стихий художественной гимнастики. М. 2004 г.
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. / В.М. Дьячков – М.: ФиС, 1967.
12. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зацюрский – М.: Советский спорт, 2009.-200 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2т. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 2 т., 256 с. с ил.
14. Борисов Н.М. Питание и регулировка веса гимнастов Гимнастика. Ежегодник -1979 вып.2 стр.40-45.

15. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л. Искусство, 1980
16. Венгерова Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта. Учебно-методическое пособие. СПб. изд-во СПб ГАВФК 2000 г.-46 с.
17. Кудрявцев А. Растяжки для всех видов спорта. Эксмо. М. 2012 г. 288 с.
18. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика; история, состояние и перспективы развития. Человек. 2014 г. 200 с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионаты России по художественной гимнастике
2. Первенства России по художественной гимнастике
3. Чемпионаты и Кубки мира по художественной гимнастике.

Перечень Интернет-ресурсов:

Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru

Министерство спорта Нижегородской области - <https://sport.government-nnov.ru/>

Департамент физической культуры и спорта администрации г.Нижнего Новгорода
<https://нижнийновгород.рф/Municipalitet/management/structure/19>

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

Общественная организация «Федерация художественной гимнастики Нижегородской области» - <http://www.nnfrg.ru/>