****

**I.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа)
предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по всем спортивным дисциплинам художественной гимнастики, включенным во Всероссийский реестр видов спорта:

Художественная гимнастика 0520001611Я

Многоборье 0520051611Б

Групповое упражнение – многоборье 0520061611Б

Командные соревнования (многоборье – командные соревнования + групповое упражнение – многоборье) 0520141811Б

Обруч 0520031811Б

Мяч 0520021811Б

Булавы 0520011811Я

Лента 0520101811Б

Групповое упражнение – один предмет 0520121811Б

Групповое упражнение – два предмета 0520131811Ж

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 года № 984 [[1]](#footnote-1) (далее – ФССП).

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.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Девочки | Мальчики |
| Для спортивной дисциплины индивидуальная программа |
| Спортивно-оздоровительный этап  | 1 | 5 | 5 | 10-20 |
| Этап начальной подготовки | 2 | 6 | 6 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 8 | 8 | 5 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 13 | 2 |
| Этап высшего спортивногомастерства | не ограничивается | 14 | 15 | 1 |
| Для спортивной дисциплины групповые упражнения |
| Этап начальной подготовки | 2 | 6 | 6 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 8 | 8 | 6 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 13 | 6 |
| Этап высшего спортивногомастерства | не ограничивается | 14 | 15 | 6 |

* 1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

 Таблица № 2

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

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

* учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
* учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3)
* спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4);
* иные виды (формы) обучения:

 - инструкторская и судейская практика;

 - медико-восстановительные мероприятия;

 - тестирование и контроль.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

 Таблица № 3

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

**Объем соревновательной деятельности**

 Таблица № 4

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивныхсоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этап высшегоспортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Для женщин |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Основные | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 |

 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение № 1)

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

 Таблица № 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап совершенство-вания спортивного мастерства  | Этап высшего спортивного мастерства  |
| Для женщин |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)  | 35-45 | 6-10 | 2-4 | 1-2 |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)  | 16-24 | 18-26 | 10-16 | 10-16 |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | 2-4 | 3-7 | 6-10 | 7-11 |
| 4.  | Техническая подготовка (%)  | 25-35 | 50-60 | 59-69 | 61-71 |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)  | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%)  | -  | - | 1-2 | 1-2 |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)  | 3-5 | 6-8 | 7-9 | 7-9 |

2.5. **Календарный план воспитательной работы**

Таблица № 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;- … | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;- … | В течение года |
| 2. |  **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;- … | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);**-** … | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия 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. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | … | … |

* 1. **План антидопинговых мероприятий**

Таблица №7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятий | Форма проведения |
| 1 | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы, просмотр видеоматериала, онлайн-обучение на сайте РУСАДА, индивидуальные консультации врача |
| 2 | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу) |
| 3 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения. |
| 4 | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |

Особенность для занимающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки:

- задача тренера-преподавателя систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;

- проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску;

- спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности;

- необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом;

- минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем.

- подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращения проблемы допинга в спорте.

**Примерный Тематический план**

Таблица № 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы подготовки** | **Наименование темы** |
| 1 | Этап начальнойподготовки | 1.Что такое допинг и допинг - контроль? |
| 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) |
| 3.Последствия допинга для здоровья |
| 4.Допинг и зависимое поведение |
| 5.Профилактика допинга |
| 6. Как повысить результаты без допинга? |
| 7. Причины борьбы с допингом |
| 2 | Тренировочныйэтапдо 2 лет обучения | 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов |
| 2. Основы управления работоспособностью спортсмена |
| 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил |
| 4. Запрещенные субстанции и методы |
| 5. Допинг и спортивная медицина |
| 6. Психологические и имиджевые последствия допинга |
| 7.Процедура допинг - контроля |
| 8.Организация антидопинговой работы |
| 3 | Тренировочныйэтапсвыше 2 летобучения | 1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы |
| 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта |
| 3. Характеристика допинговых средств и методов |
| 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил |
| 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности |
|  6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов |
| 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика |
| 4 | ЭтапсовершенствованияспортивногомастерстваЭтап высшего совершенствования спортивного мастерства | 1.Допинг как глобальная проблема современного спорта |
| 2. Предотвращение допинга в спорте |
| 3. Допинг-контроль |
| 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга |
| 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике |
| 6. Основы методики антидопинговой профилактики |

Занятия могут проводиться в учебных классах, кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа -презентации. Задание для самостоятельной работы:

- анализ новостей с использованием интернета, с целью новейшей публикации по проблеме допинга;

- поиск иллюстрированных материалов по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.д.)

- подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращения проблемы допинга в спорте;

Для проведения занятий по антидопингу в помощь тренеру разработана «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов» А.Г. Грецов, к.п.н., доцент ФГБУ СПБНИИФК г. Санкт-Петербург, 2012 г.

В программе представлены 4 занятия по темам:

- «Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним;

- Формулирование определения понятия «допинг», знакомство с основными разновидностями допинга»,

- «Спорт без допинга», «Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике в приложении № 2.

**2.7. Инструкторская и судейская практика**

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня KMC, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

**Врачебный контроль** предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

 оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

 оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

 проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

 соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

 **Психологический контроль** включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

 Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки, и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

 формирование мотивации занятий спортом;

 воспитание волевых качеств, при преодолении повышающейся нагрузки;

 аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

 совершенствование быстроты реагирования;

 совершенствование специальных умений и навыков;

 регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

 выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оцениваю следующее:

 личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация па достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

 стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

 объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

 способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

 степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

 возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

 **Биохимический контроль включает:**

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

 -углубленные комплексные обследования;

 -обследования соревновательной деятельности.

**Под восстановлением** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие почти весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата), общетонизирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата), общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающие продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановления здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно- биологические средства:

- рациональное питание;

- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

**III. Система контроля**

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

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды
Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

 Таблица № 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 1. Для девочек до одного года обучения |
| 1.1. | Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов | балл | «5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;«4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;«3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены. |
| 1.2. | «Колечко» в положении лежа на животе | балл | «5» – касание стоп головы в наклоне назад;«4» – 10 см до касания;«3» – 15 см до касания;«2» – 20 см до касания;«1» – 25 см до касания. |
| 1.3. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия. | балл | «5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с;«4» – сохранение равновесия 3 с;«3» – сохранение равновесия 2 с. |
| 2. Для девочек свыше одного года обучения |
| 2.1. | «Мост» из положения лежа | балл | «5» – кисти рук в упоре у пяток;«4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см;«3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 2.2. | «Мост» из положения стоя | балл | «5» – «мост» с захватом за голени;«4» – кисти рук в упоре у пяток;«3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см;«2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см;«1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 2.3. | «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | «5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;«4» – руки согнуты;«3» – руки согнуты, ноги врозь |
| 2.4. | Шпагаты с правой и левой ноги | балл | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см;«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см. |
| 2.5. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги точно в стороны;«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;«3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;«2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;«1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см. |
| 2.6. | Сохранение равновесия с закрытыми глазами.Выполнить на правой и левой ноге. | балл | «5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с;«4» – сохранение равновесия 3 с;«3» – сохранение равновесия 2 с. |
| 2.7. | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | «5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;«4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;«3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;«2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;«1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина. |
| 2.8. | Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с) | балл | «5» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;«4» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;«3» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;«2» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;«1» – угол между ногами и туловищем более 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты. |
| 2.9. | В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой. | балл | «5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;«4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;«3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;«2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;«1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута. |
| 2.10. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа.Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.Балл учитывается в соответствии с занятым местомв спортивных соревнованиях организациии устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

 2,9-0,0 – низкий уровень.

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

Таблица № 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 1. Для девочек |
| 1.1. | Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад. |
| 1.2. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги точно в стороны;«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь. |
| 1.3. | Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх | балл | «5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;«3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| 1.4. | Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище,разведение ног в шпагат за 10 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.«5» – 9 раз;«4» – 8 раз;«3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз. |
| 1.5. | Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе.10 наклонов назад. | балл | «5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;«4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены. |
| 1.6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с | балл | «5» – 16 раз;«4» – 15 раз;«3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;«2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;«1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением. |
| 1.7. | Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги | балл | «5» – сохранение равновесия 4 с;«4» – сохранение равновесия 3 с;«3» – сохранение равновесия 2 с;«2» – сохранение равновесия 1 с;«1» – недостаточная фиксация равновесия. |
| 1.8. | Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги. | балл | «5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч;«3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь. |
| 1.9. | В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и грудииз правой в левую руку и обратно | балл | «5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди |
| 1.10. | Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой. | балл | «5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга. |
| 1.11. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

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

Таблица № 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 1. Для юниорок |
| 1.1. | Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень  | балл | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;«4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см;«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см;«2» – захват только одной рукой;«1» – наклон без захвата. |
| 1.2. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги точно в стороны;«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь. |
| 1.3. | Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре(правой и левой) | балл | «5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;«4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;«3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;«2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов. |
| 1.4. | Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:«5» – 14 раз;«4» – 13 раз;«3» – 12 раз;«2» – 11 раз;«1» – 10 раз. |
| 1.5. | Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе»10 наклонов назад за 10 с | балл | «5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;«4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены. |
| 1.6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с | балл | «5»- 36-37 раз«4» – 35 раз;«3» – 34 раза;«2» – 33 раза;«1» – 32 раза. |
| 1.7. | Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги. | балл | «5» – сохранение равновесия 5 с и более;«4» – сохранение равновесия 4 с;«3» – сохранение равновесия 3 с;«2» – сохранение равновесия 2 с;«1» – сохранение равновесия 1 с. |
| 1.8. | Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с.Выполнение с обеих ног. | балл | «5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;«4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали;«3» – амплитуда175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали;«2» – амплитуда160-145 градусов, туловище наклонено в сторону;«1» – амплитуда145 градусов. |
| 1.9. | 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 к180 градусам, туловище незначительно отклонено назад;«3» – амплитуда 160-145 градусов;«2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах;«1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад. |
| 1.10. | Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечныйшпагат, шпагат левой.То же с другой ноги. | балл | «5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;«4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;«3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;«2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;«1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов. |
| 1.11. | Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой.То же с другой ноги. | балл | «5» – фиксация шпагата в трех фазах движения;«4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;«3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;«2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;«1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов. |
| 1.12. | В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно | балл | «5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины;«4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия;«3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках;«2» – завершение переката на плече противоположной руки;«1» – завершение переката на спине. |
| 1.13. | В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой. | балл | «5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;«4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;«3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;«2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;«1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга |
| 1.14. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 1. Для женщин |
| 1.1. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги точно в стороны;«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см;«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь. |
| 1.2. | Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, боком к опореза 5 с (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 разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов. |
| 1.3. | 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» – 15 раз;«4» – 14 раз;«3» – 13 раз;«2» – 12 раз;«1» – 10 раз. |
| 1.4. | Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе»10 наклонов назад | балл | «5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;«4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены |
| 1.5. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с | балл | «5» – 16 раз;«4» – 15 раз;«3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;«2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;«1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением. |
| 1.6. | Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги | балл | «5» – сохранение равновесия 8 с;«4» – сохранение равновесия 7 с;«3» – сохранение равновесия 6 с;«2» – сохранение равновесия 5 с;«1» – сохранение равновесия 4с. |
| 1.7. | Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке. | балл | «5» – амплитуда более 180 градусов,туловище вертикально;«4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали;«3» – амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали;«2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали;«1» – амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах. |
| 1.8. | После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с | балл | «5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально;«4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали;«3» – амплитуда 160-145 градусов;«2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах;«1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали. |
| 1.9. | Переворот вперед с правой и левой ноги | балл | «5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;«4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;«3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;«2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;«1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов. |
| 1.10 | Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой | балл | «5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска;«4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия;«3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска;«2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками;«1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска. |
| 1.11 | В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой. | балл | «5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;«4» – 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;«3» – 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками;«2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками;«1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками. |
| 1.12. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

К видам подготовки для любого этапа спортивной подготовки относят:

- обще – физическую подготовку;

- специально-физическую подготовку;

- техническую подготовку;

- тактическую подготовку;

- психологическую подготовку;

- теоретическую подготовку;

- контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

- инструкторскую практику;

- судейскую практику;

- медицинские и медико-биологические мероприятия;

- восстановительные мероприятия

**Годовое планирование программного материала**

**на этапе начальной подготовки**

**До года** Таблица № 12

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Количество часов в неделю | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 |  |
| 2 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 96-120 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 4- 6 | 4- 6 | 4- 6 | 4-6 | 4- 6 | 4- 6 | 4- 6 | 4- 6 | 4- 6 | 4- 6 | 4- 6 | 4- 6 | 48-72 |
| 5 | Техническая подготовка | 5,5-8 | 5,5-8 | 5,5-8 | 5,5-8 | 5,5-8 | 5,5-8 | 5,5-8 | 5,5-8 | 5,5-8 | 5,5-8 | 5,5-8 | 5,5-8 | 66-96 |
| 6 | Инструкторская и судебная практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 8 | Общее количество часов | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | **234-312** |
| 9 | Участие в соревнованиях | По календарю соревнований |

**Годовое планирование программного материала**

**на этапе начальной подготовки**

**Свыше года** Таблица № 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Количество часов в неделю | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |  |
| 2 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 120-180 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 6-7 | 6-7 | 6-7 | 6-8 | 6-7 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 72-92 |
| 5 | Техническая подготовка | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 96-120 |
| 6 | Инструкторская и судебная практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 8 | Общее количество часов | 26-34 | 26-34 | 26-34 | 26-35 | 26-34 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | **312-416** |
| 9 | Участие в соревнованиях (количество) | По календарю соревнований |

**Годовое планирование программного материала**

**на учебно-тренировочном этапе**

**До трех лет** Таблица № 14

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Количество часов в неделю | 12-14 | 12-14 | 12-14 | 12-14 | 12-14 | 12-14 | 12-14 | 12-14 | 12-14 | 12-14 | 12-14 | 12-14 |  |
| 2 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 48-72 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 12-14 | 12-15 | 12-15 | 12-14 | 12-15 | 12-15 | 12-14 | 12-15 | 12-15 | 12-14 | 12-15 | 12-15 | 144-176 |
| 5 | Техническая подготовка | 30-34 | 30-34 | 30-34 | 30-34 | 30-34 | 30-34 | 30-34 | 30-34 | 30-34 | 30-34 | 30-34 | 30-34 | 360-408 |
| 6 | Инструкторская и судебная практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 8 | Общее количество часов | 52-60 | 52-61 | 52-61 | 52-60 | 52-61 | 52-61 | 52-60 | 52-61 | 52-61 | 52-60 | 52-61 | 52-61 | **624-728** |
| 9 | Участие в соревнованиях (количество) | По календарю соревнований |

**Годовое планирование программного материала**

**на учебно-тренировочном этапе**

**Свыше трех лет** Таблица № 15

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Количество часов в неделю | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 |  |
| 2 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 2-3 | 1-3 | 1-3 | 2-3 | 1-3 | 1-3 | 2-3 | 1-3 | 1-3 | 2-3 | 1-3 | 1-3 | 16-36 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 2-7 | 3-7 | 3-7 | 2-7 | 3-7 | 3-7 | 2-7 | 3-7 | 3-7 | 2-7 | 3-7 | 3-7 | 32-84 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 17-20 | 17-20 | 17-20 | 17-20 | 17-20 | 17-20 | 17-20 | 17-20 | 17-20 | 17-20 | 17-20 | 17-20 | 204-240 |
| 5 | Техническая подготовка | 38-46 | 38-46 | 37-46 | 38-46 | 38-46 | 37-46 | 38-46 | 38-46 | 37-46 | 38-46 | 38-46 | 37-46 | 452-552 |
| 6 | Инструкторская и судебная практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 8 | Общее количество часов | 61-78 | 61-78 | 60-78 | 61-78 | 61-78 | 60-78 | 61-78 | 61-78 | 60-78 | 61-78 | 61-78 | 60-78 | **728-936** |
| 9 | Участие в соревнованиях (количество) | По календарю соревнований |

**Годовое планирование программного материала**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

 Таблица № 16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Количество часов в неделю | 20-24 | 20-24 | 20-24 | 20-24 | 20-24 | 20-24 | 20-24 | 20-24 | 20-24 | 20-24 | 20-24 | 20-24 |  |
| 2 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 36-48 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 24-48 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 192 |
| 5 | Техническая подготовка | 52-60 | 52-60 | 52-60 | 52-60 | 52-60 | 52-60 | 52-60 | 52-60 | 52-60 | 52-60 | 52-60 | 52-60 | 624-720 |
| 6 | Инструкторская и судебная практика | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 12-36 |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия | 3-5 | 3-5 | 2-5 | 3-5 | 2-5 | 3-5 | 2-5 | 3-5 | 2-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 32-60 |
| 8 | Участие в соревнованиях (количество) | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 120-144 |
| 9 | Общее количество часов | 87-104 | 87-104 | 86-104 | 87-104 | 86-104 | 87-104 | 86-104 | 87-104 | 86-104 | 87-104 | 87-104 | 87-104 | **1040-1248** |

**Годовое планирование программного материала**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица № 17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Количество часов в неделю | 24-32 | 24-32 | 24-32 | 24-32 | 24-32 | 24-32 | 24-32 | 24-32 | 24-32 | 24-32 | 24-32 | 24-32 |  |
| 2 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка |  4-6 |  4-6 |  4-6 |  4-6 |  4-6 |  4-6 |  4-6 |  4-6 |  4-6 |  4-6 |  4-6 |  4-6 | 48-72 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 10-22 | 10-22 | 10-22 | 10-22 | 10-22 | 10-22 | 10-22 | 10-22 | 10-22 | 10-22 | 10-22 | 10-22 | 120-264 |
| 5 | Техническая подготовка | 70-80 | 70-80 | 70-80 | 70-80 | 70-80 | 70-80 | 70-80 | 70-80 | 70-80 | 70-80 | 70-80 | 70-80 | 840-960 |
| 6 | Инструкторская и судебная практика | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 12-48 |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия | 8-12 | 8-12 | 8-11 | 8-12 | 8-12 | 8-11 | 8-12 | 8-12 | 8-11 | 8-12 | 8-12 | 8-11 | 96-140 |
| 8 | Участие в соревнованиях (количество) | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 96-144 |
| 9 | Общее количество часов | 104-139 | 104-139 | 104-138 | 104-139 | 104-139 | 104-138 | 104-139 | 104-139 | 104-138 | 104-139 | 104-139 | 104-138 | **1248-1664** |

15. Учебно-тематический план (приложение № 3).

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

* 1. 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.
	2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
	3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия
	в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
	4. 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

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

 Таблица № 18

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Булава гимнастическая (женская) | 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 |
| 12. | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | 12 |
| 14. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 16. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| на тренера |
| 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 |
| 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 |

* 1. **Кадровые условия реализации Программы**:

Спортивная школа «Заря», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, полностью обеспечена требованию к кадровым
и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки
и иным условиям, установленным ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России
от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России
от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе
с обучающимися могут привлекаться также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры и др.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

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

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

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

**на этапе начальной подготовки– двух часов;**

**на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;**

**на этапе высшего 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
и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки
в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Обучение детей художественной гимнастике. Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова Москва «Физкультура и спорт» 1985 г.

2.Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие. Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им. П.ФЛесгафта. Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Савицкий. Москва 2007 год.

3. Художественная гимнастика в спортивных школах. Б Боброва, Москва «Физкультура и спорт» 1974 год.

4. Управление методической деятельностью спортивной школы. Н.Н. Никитушкина,

И.А. Водянникова. Издательство «Советский спорт».

5. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. И.А.Юров. Москва 2006 год.

6. Теория и методика детского и юношеского спорта. Л.В.Волков. Издательство литература , 2002 год.

7. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Москва 2003 год.

8. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике, ВФХГ, КГАФК Москва, 2001 год.

9. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике, методическое пособие, Киев Олимпийская литература, 2009 год.

10. Всемирный антидопинговый кодекс» (утв. 15.11.2013г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).

11. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А.Г.Грецов, Т.А.Бедарева. – СПб:ФГБУ СПбНИИФК, 2014.

12. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи /А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016 г.

13. Конвенция о борьбе с допингом в спорте (ЮНЕСКО). 19.10.2005 // Ратифицирована: Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ;

14. Нормативно-правовые акты:

Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Аудиозаписи на цифровом носителе, электронные презентации, учебные видеофильмы.

<https://www.youtube.com/watch?v=9qfPTxVRAnI&ab_channel=GymBalanceGymBalance>

<https://www.europegym.ru/programms/sport-dlya-detey-5-6-let/>

<https://youtu.be/5-ebsOrMRZA>

<https://youtu.be/ijXJfaeW_w8>

<https://www.youtube.com/watch?v=ySGybnUELaE>

https://www.youtube.com/watch?v=GlhlAhs-slE

ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - TheInternationalGymnasticsFederation (FIG).

2. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России http://vfrg.ru/.

3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http//[www.minsport.gov.ru.](http://www.minsport.gov.ru./)

4. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс] URL: [http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/).

5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] URL: [http://www.roc.ru](http://www.roc.ru/).

6. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс] URL: [http://www.olympic.org](http://www.olympic.org/).

 Приложение № 1

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 1,5-2 | 1,5-2 | 3-3,5 | 2,8-3 | 3,3-4 | 3,4-4,6 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 12 | Индивидуально – 5, групповые - 6 | Индивидуально – 2, групповые - 6 | Индивидуально – 1, групповые - 6 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 35-45%81,9-140,4 | 109,2-187,2 | 6-10%37,5-72,8 | 43,7-93,6 | 2-4%20,8-49,9 | 1-2%12,5-33,3 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 16-24%37,4-74,9 | 49,9-99,8 | 18-26%112,3-189,3 | 131-243,4 | 10-16%104-199,7 | 10-16%124,8-266,2 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 2-4%4,7-12,5 | 6,2-16,6 | 3-7%18,7-51 | 21,8-65,5 | 6-10%62,4-124,8 | 7-11%87,4-183 |
| 4. | Техническая подготовка  | 25-35%58,5-109,2 | 78-145,6 | 50-60%312-436,8 | 364-561,6 | 59-69%613,6-861,1 | 61-71%761,3-1181,4 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2-4%4,7-12,5 | 6,2-16,6 | 2-4%12,8-29,1 | 14,6-37,4 | 2-4%20,8-49,9 | 2-4%25-66,6 |
| 6. | Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика |  |  |  |  | 1-2%10,4-25 | 1-2%12,5-33,3 |
| 10. | Судейская практика |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3-5%7-15,6 | 9,4-20,8 | 6-8%37,4-58,2 | 43,7-74,9 | 7-9%72,8-112,3 | 7-9%87,4-149,8 |
| 12. | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Приложение № 2

**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 и допинг - контроль?2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)3.Последствия допинга для здоровья4.Допинг и зависимое поведение5.Профилактика допинга6. Как повысить результаты без допинга?7. Причины борьбы с допингом | В течение года | Задача тренера систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)до 2 лет обучения | 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов2. Основы управления работоспособностью спортсмена3. Мотивация нарушений антидопинговых правил4. Запрещенные субстанции и методы5. Допинг и спортивная медицина6. Психологические и имиджевые последствия допинга7.Процедура допинг - контроля8.Организация антидопинговой работы | В течение года | Необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом.Минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем. |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)свыше 2 лет обучения | 1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы2.Допинг как глобальная проблема современного спорта3.Характеристика допинговых средств и методов4. Наказания за нарушение антидопинговых правил5.Недопинговые методы повышения спортивнойработоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика | В течение года | Необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом.Минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства | 1.Допинг как глобальная проблема современного спорта2. Предотвращение допинга в спорте3. Допинг-контроль4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике6. Основы методики антидопинговой профилактики | В течение года | Спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности.Минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем. |

Приложение № 3

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 |  август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|  | … | … | … | … |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
|  | … | … | … | … |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| 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 | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|  | … | … | … |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|  | … | … | … |

1. (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 года, регистрационный № 71709). [↑](#footnote-ref-1)