

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КАИССА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принято решением
педагогического совета
МБУ ДО СШ «Каисса»
«31» августа 2023 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
СШ «Каисса»
О.А.Комерзан
Приказ № 64/ОД
«01» сентября 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки 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 программы:

Этап начальной подготовки: 3 года

Тренировочный этап (спортивная специализация): 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства: не ограничивается

г. Новороссийск 2023 год

І.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 984;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Устава МБУ ДО СШ «Каисса»;

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 по шашкам. А также обеспечение условий для организации активного, содержательного досуга, самосовершенствования личности, формирования здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения; развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижения спортивных успехов.

Главная задача учебно-тренировочного процесса – формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся, удовлетворяющих их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни.

Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

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

Современная художественная гимнастика отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене.

Программа соревнований включает следующие виды:

- индивидуальная программа состоит из 4 упражнений (обруч, мяч, булавы, лента). Продолжительность каждого упражнения от 1'15" до 1'30". Личные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования, финальные соревнования;

- программа для групповых упражнений состоит из 2 упражнений, первое упражнение с одним типом предметов, второе - с разными типами предметов (10 булавы; 3 мяча; 2 ленты). Продолжительность каждого упражнения от 2'15" до 2'30". Соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают квалификационные и финальные соревнования.

Виды упражнений меняются в соответствии с изменениями правил вида спорта «художественная гимнастика», утвержденных Международной федерацией художественной гимнастики – FIG.

В художественной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта художественная гимнастика учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении планов спортивной подготовки и индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации.

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

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;
- подготовка спортивного резерва;
- развитие спорта высших достижений;
- создание инфраструктуры для развития художественной гимнастики;
- увеличение численности занимающихся по виду спорта художественная гимнастика;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов;
- совершенствование спортивного мастерства.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица с 6 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп начальной подготовки – 12 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3-х лет.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица с 8 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп – 8 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 13 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы совершенствования спортивного мастерства – 3 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ – не

ограничивается, зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» представлено в таблице 1.

Таблица 1.

Характеристики формирования групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	2-3	6	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2	4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2-х часов, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов. Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). На этапах совершенствования спортивного мастерства допускается проведение двухразовых тренировок в течение дня.

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

Соревновательная деятельность организуется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий МБУДО СШ «Каисса» на год.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по физической и общей подготовке проводится ежегодно в мае-июне.

Таблица 2.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий. Тренировочные мероприятия могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде (таблица 3).

Таблица 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта «художественная гимнастика» следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (таблица 4).

Таблица 4.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До	Свыше	До трех	Свыше		

	года	года	лет	трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений, их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки; - пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена,

вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для художественной гимнастики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Спортивные соревнования в художественной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Таблица 5.

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	Весь период
Недельная нагрузка в часах												
		5	6	12	12	12	14	14	20	20	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2		3					4			4
Наполняемость групп (человек)												
		12-20		5-10					2-6			1-5
1	Общая физическая подготовка	104	125	62	62	62	73	73	43	43	43	25
2	Специальная физическая подготовка	57	69	125	125	125	146	146	156	156	156	125
3	Спортивные соревнования	5	6	25	25	25	29	29	105	105	105	100
4	Техническая подготовка	78	94	349	349	349	408	408	582	582	582	836
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	9	19	19	19	22	22	42	42	42	37
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	22	22	22	25

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	8	9	44	44	44	50	50	90	90	90	100
Общее количество часов в год		260	312	624	624	624	728	728	1040	1040	1040	1248

Годовой учебно-тренировочный план

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастами и гимнастками любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств гимнастов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям и товарищам.

Цели:

1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита обучающихся формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и ответственности, увеличение степени самостоятельности обучающихся и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Таблица 6.

Календарный план воспитательной работы.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
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 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
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 с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... 	В течение года
...
Здоровьесбережение		
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); 	В течение года

	- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
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
...
Патриотическое воспитание обучающихся		
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
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
...
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы,	В течение года

(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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; - ...	
...
Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в училище олимпийского резерва разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию.
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные

перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой

Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Таблица 7.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Этап начальной подготовки	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление

					краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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 учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица 8).

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия. Спортсменки, работая в качестве помощниц тренера, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты 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 тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменок наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений художественной гимнастики, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Таблица 8.

Примерное содержание тренерско-инструкторской практики.

Содержание работы	УТ-группы. Годы подготовки				Группы ССМ
	1	2	3	4-5	
Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	-	-	+	+	+
Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции).	-	-	+	+	+
Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории художественной гимнастики.	-	-	-	-	+
Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнасткам своей группы..	-	-	+	+	+
Шефство над одной-двумя спортсменками-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики	-	-	-	+	+
Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками	-	-	-	-	+
Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике.	-	-	-	-	+

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, привлечения спортсменок к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований (таблица 9).

Гимнастки должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для гимнасток этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 9.

Примерное содержание подготовки судей по спорту.

Содержание работы	УТ-группы. Годы подготовки				Группы ССМ
	1	2	3	4-5	
Понятие о десятибалльной системе оценки гимнастических упражнений.	+	-	-	-	-
Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении.	+	+	+	+	+
Классификация ошибок.	+	+	-	-	-
Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания).	+	+	+	+	+
Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей.	-	+	+	+	+
Классификация ошибок и сбавки.	-	-	+	+	+
Судейские бригады, группы судей.	-	-	-	+	+
Судьи по Трудности, Артистизму и Исполнению.	-	-	-	+	+
Судейство соревнований по СФП.	-	-	+	+	+
Судейство первенств ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юн. разряды).	-	-	-	+	+
Судейство на школьных соревнованиях в качестве судей по Трудности, Артистизму и Исполнению.	-	-	-	+	+
Обучение записи упражнения с помощью символов.	-	-	-	+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту», судейство районных и городских соревнований.	-	-	-	-	+

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

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

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

- рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая 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 аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования 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.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастками работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнасток. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозванных в спорте (витамины, пищевые добавки).

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микро- и макроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические (таблица 10).

Таблица 10.

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические		
1.	<p>варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</p> <p>использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</p> <p>«компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</p> <p>тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</p> <p>рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</p> <p>планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; рациональная организация режима дня.</p>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов</p>
Психологические		
2.	<p>аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение;</p> <p>приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</p> <p>интересный и разнообразный досуг;</p> <p>условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</p>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
Медико-биологические		
№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации

3.	<p>1.рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сбалансировано по энергетической ценности; • сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); • соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. <p>2.физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); • гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; Пбани. 	В течение всего периода реализации программы
----	---	--

Медико-биологический контроль

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в целях проведения допинг-контроля;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования. Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в сфере здравоохранения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с «Порядком оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий)», утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н и последующих нормативных актов, принимаемым федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения.

В оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболеваний или травмы;
- контроль за питанием и использование ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях; - укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и

психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; - укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

- личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «художественная гимнастика», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха

и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

- спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

- соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика», отображены в таблице 11.

Таблица 11.

Влияние физических качеств на результативность гимнастики

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние.

Под *быстротой* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Под *координацией* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорнодвигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, представлены в таблицах 12-15.

Таблица 12.

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
			Девочки

1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седее ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – - 10 см до касания; «3» – - 15 см до касания; «2» – - 20 см до касания; «1» – - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше 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.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.

2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90° , туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90° , туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90° , сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;
			«2» – угол между ногами и туловищем 90° , сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90° , сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.

2.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
-------	------------------------	--

Таблица 13.

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
			Девушки
1.1.	Шпагат 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, 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 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 поворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.

1.4.	Исходное положение – лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме 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 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 дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.

1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением 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 м. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
Уровень спортивной квалификации			
Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Таблица 14.

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
			Девушки
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	<p>«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.</p>
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	<p>«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 разгибание туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги выпрямлены, сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 14 раз; «4» – 13 раз;</p>
			<p>«3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.</p>
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	<p>«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.</p>

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 другой в сторону - вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180°, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180°, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175°-160°, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160°-145°, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145°.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед – вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180° и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160°-145°; «2» – амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале
			движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°.
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°.

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 1метр, 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-
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 15.

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
			Женщины
1.1.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги 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.

1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170°-180°, боком к опоре за 5с (правой и левой)	балл	<p>«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;</p> <p>«4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены;</p> <p>«3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°;</p> <p>«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°.</p>
1.3.	Из положения «лежа на спине», ноги выпрямлены, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:</p> <p>«5» – 15 раз;</p> <p>«4» – 14 раз;</p> <p>«3» – 13 раз;</p> <p>«2» – 12 раз;</p> <p>«1» – 10 раз</p>
1.4.	Из положения «лежа на животе», руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов нвзвд.	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</p>
			<p>вертикально;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>«5» – 16 раз;</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 дополнительными прыжками с одним вращением.</p>

1.6.	Из стойки на полупальцах руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	<p>«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4 с.</p>
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с. после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке	балл	<p>«5» – амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.</p>
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5с	балл	<p>«5» – амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160°-145°, на низких полупальцах; «2» – амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.</p>
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	<p>«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «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°.</p>
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	<p>«5» – перебрасывание, 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.</p>

1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	<p>«5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звездочек тела;</p> <p>«4» – 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>«3» – 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками;</p> <p>«2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками;</p> <p>«1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.</p>
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	
Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки у женщин:

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

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по

индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

С учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «художественная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает – 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «художественная гимнастика» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «художественная гимнастика».

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы дополнительной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «художественная гимнастика» на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительно образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Учебно-тематический план

Таблица 16

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. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физкультурой и спортом.	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде.

	Закаливание организма.	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания.
	Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физкультурой и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся.	14/20	август	Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно – тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/900		
	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.

	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.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
	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.
	Психологическая подготовка.	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта.	60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей.
	Профилактика травматизма.	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	Учет соревновательной деятельности.	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки.
	Психологическая подготовка.	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия.	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления.

4.3. Практические материалы для тренировочных занятий.

4.3.1. Специальная физическая подготовка.

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

- координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- выносливость – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

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

ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Этап начальной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности спортсменок; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития гимнасток; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства обеспечивает уровень физического развития и функционального состояния гимнасток; выполнение спортсменками объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменок; результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

4.3.2. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

4.3.3. Техничко-тактическая подготовка.

Этап начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.

3. Начальная техническая подготовка.

4. Начальная хореографическая подготовка.

5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.

6. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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

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

3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

Этап совершенствования спортивного мастерства (12-18 лет и старше)

1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.

2. Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 12 соревнований в год).

3. Достижение высоких результатов.

4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям

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

Задачами технической подготовки являются:

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

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

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

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

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

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	переднезадние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону, круговые
	по амплитуде	45, 90 (горизонтальные), 135 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда, кольцом
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной, приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо

	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись
Ходьба и бег: спортивные виды ходьбы	строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
Мосты	на двух и одной ногах, руках	
Шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
Упоры	стоя, сидя, лежа	
Стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения:		
Перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
Кувырки	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно

Предметная подготовка – формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

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

- тактильная чувствительность – «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

- координация (согласование) движений тела и предмета – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная;

- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	об пол	вперед, назад, в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой
Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-2 вращениями, в петлю (скрестно),	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

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

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классическая (классический экзерсис, элементы классического танца и балета);
- народно-характерная (экзерсис и элементы народного танца, танцы народов мира);
- историко-бытовая (элементы танцев прошлых веков и разных эпох – менуэт, галоп, полька, вальс, полонез, мазурка и другие);
- современная (элементы современного танца и современного балета, движения свободной пластики, ритмика, мимика и пантомима, спортивный танец).

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

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

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

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

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

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

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

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

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

Для определения трудности соревновательных комбинаций, издается специальная таблица, в которой элементы и соединения распределяются по 10 группам: А - 0,1 балла, В - 0,2 балла, С - 0,3 балла, D - 0,4 балла, Е - 0,5 балла, F - 0,6 балла, G - 0,7 балла, Н - 0,8 балла, I - 0,9 балла, J - 1,0 балл. Элементы и

соединения, не предусмотренные таблицей, относят путем сравнения к соответствующей группе.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

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

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

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

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

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

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

Трудность (технические компоненты):

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

В групповых упражнениях добавляются следующие компоненты:

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

Исполнение (артистические компоненты):

- артистический компонент исполнения;
- технические ошибки исполнения.

4.4. Теоретическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Начальная подготовка и тренировочный этап

2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила Начальная закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Начальная подготовка и тренировочный этап
4	Зарождение и развитие художественной гимнастики	История художественной гимнастики.	Начальная подготовка и тренировочный этап
5	Лучшие спортсменки и сильнейшие команды мира по художественной гимнастике	Чемпионы и призеры Олимпийских Игр, первенств мира, Европы и России.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

4.5. Психологическая подготовка в гимнастике.

Главная задача психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Содержание основных методов и приемов психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных состояний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание гимнастки.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

5. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

6. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

7. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции

называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высокоэффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений. Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение. В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3. Самоубеждение. Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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.

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

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 спортивной экипировкой (таблица 22);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 23-24);
- 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.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

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

Таблица 23.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым 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	комплект	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
11.	Кольца гимнастические	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 (200 х 300 х 40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5

30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	эксплуатационный срок	количество	эксплуатационный срок	количество	эксплуатационный срок	количество	эксплуатационный срок
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Кольца гимнастические	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
4.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12

5.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
6.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
7.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
8.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
9.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
10.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
11.	Утяжелители (300 г, 500 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
12.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

17.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
-----	-----------------------------	------	--------------------	---	---	---	----	---	----	---	----

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) , 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться хореографы, звукооператоры, концертмейстеры.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. –СПб.. 2003. -20 с.

5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
6. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
9. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
12. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
13. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
14. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. -26 с.
15. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfgrg.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки гимнасток следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменок, их соперниц, мировых лидеров в художественной гимнастике и различные общероссийские и международные соревнования.

Теоретические тесты

1. Какое физическое качество развивает гимнастика:
 - а) силу +
 - б) выносливость
 - в) скорость
2. Какое физическое качество развивает гимнастика:
 - а) выносливость
 - б) гибкость +
 - в) скорость
3. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:
 - а) учащиеся
 - б) родители
 - в) учитель +
4. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:
 - а) опорный прыжок +
 - б) упражнение с лентами
 - в) сальто
5. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:
 - а) упражнение с кольцами
 - б) сальто
 - в) лазание +
6. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:
 - а) упражнение с лентами
 - б) упражнения на равновесие +
 - в) сальто
7. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:
 - а) да
 - б) может, если учитель отлучился
 - в) нет +
8. Что такое акробатическая комбинация:
 - а) последовательное выполнение акробатических упражнений +
 - б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
 - в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности
9. Что нельзя делать при спуске с каната:
 - а) прыгать с высоты +
 - б) спускаться аккуратно

в) соскальзывать руками +

10. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:

- а) наклон вперед из положения стоя
- б) наклон вперед из положения сидя +
- в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

11. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа +
- б) сгибание и разгибание рук стоя
- в) прыжки через скакалку за 1 минуту

12. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

- а) прыжки через скакалку за 5 минут
- б) подтягивание
- в) сгибание и разгибание рук стоя

13. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:

- а) память на движения +
- б) кинестетическое движение
- в) условный рефлекс

14. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:

- а) 40-х годов
- б) 30-х годов
- в) первых лет советской власти +

15. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические:

- а) образовательные и воспитательные +
- б) оздоровительные и воспитательные
- в) оздоровительные и образовательные

16. Верны ли утверждения:

- 1) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей
- 2) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам

- а) только 1
- б) только 2 +
- в) оба верны

17. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в:

- а) 1944
- б) 1942
- в) 1943 +

18. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики:

- а) орудия
- б) средства +
- в) производство

19. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:

- а) 1, 2, 3
- б) 2, 3, 4
- в) 1, 2, 3, 4 +

20. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:

- а) Герасимов
- б) Лесгафт +
- в) Горский

21. Детские спортивные школы (ДСШ, ДСО): «Юный динамовец», «Юный спартаковец», в которых гимнастике отводилась ведущая роль, были созданы в ... гг.:

- а) 1934-1935 +
- б) 1924-1925
- в) 1936-1937

22. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе ... спортивной формы:

- а) снижения
- б) стабилизации +
- в) приобретения

23. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это ... знаний обучаемыми:

- а) прохождение
- б) штудирование
- в) усвоение +

24. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) все разновидности ходьбы
- б) все виды стоек +
- в) все разновидности бега

25. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) преодоление препятствий
- б) все разновидности бега
- в) повороты, наклоны +

26. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания:

- а) петель, узлом и восьмеркой
- б) стоя, петель и восьмеркой +
- в) стоя, сидя и восьмеркой

27. Средствами гимнастики являются:

- а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др. +
- б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- в) формы контроля за процессом занятий гимнастики

28. Атлетическая гимнастика:

- а) прекрасное средство развития ловкости
- б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- в) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма +

29. Гимнастическая терминология:

- а) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений +
- б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
- в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

30. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

- а) признательность, отрицательность
- б) краткость, точность, доступность +
- в) формируемость, развитие, совершенствование