**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

Принята
Тренерско-педагогическим советом
Протокол от 06.09. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ МО «УОР №4»
_____ Т.Г. Подорожная
«06» 09 _____

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 984)

Срок реализации программы на этапе:
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Сведения о разработчиках программы:
Головина Мария Павловна, тренер высшей категории
Головина Татьяна Павловна, тренер высшей категории
Телегин Владимир Львович, инструктор-методист

**Чехов, 2024**

# СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| I. Общие положения | 3 |
| 1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) | 3 |
| 2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 3 |
| 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 8 |
| 7. Календарный план воспитательной работы | 9 |
| 8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 13 |
| 9. Планы инструкторской и судейской практики | 14 |
| 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения | 15 |
| III. Система контроля | 18 |
| 11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 18 |
| 12. Оценка результатов освоения Программы | 20 |
| 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 22 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика» | 26 |
| 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 26 |
| 15. Учебно-тематический план | 34 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» | 36 |
| 16. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «художественная гимнастика» | 36 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 37 |
| 17. Материально-технические условия реализации Программы | 37 |
| 18. Кадровые условия реализации Программы | 43 |
| 19. Информационно-методические условия реализации Программы | 49 |

## I. Общие положения

**1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**художественная гимнастика**» (далее – Программа)предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортсменов в ГБПОУ МО «УОР №4» (далее Училище) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от «15» ноября 2022 г. № 984[1] (далее – ФССП).

**2.** Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

В программе представлены требования к построению и контролю учебно-тренировочного процесса, планируемые результаты и условия реализации спортивной подготовки, нормативы по основным видам спортивной подготовленности, требования к лицам, допущенным к прохождению спортивной подготовки и обеспечивающим (тренерско-преподавательский состав) спортивную подготовку по художественной гимнастике.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивнойподготовки

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором обучающиеся соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с разнообразными манипуляциями предметами под музыку.

Программа соревнований включает многоборье (одно обязательное и три произвольных упражнения с предметами) и групповое произвольное упражнение с предметом. При групповых выступлениях (группа состоит из 6 спортсменок) используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (например — пять мячей, пять пар булав).

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки** и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц,

[1](зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71709).

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблица 1.

**Таблица 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| | | Девочки | |
| Для спортивной дисциплины индивидуальная программа | | | |
| Этап совершенствования Спортивного мастерства | Не ограничивается | 12 | 2 |
| Для спортивной дисциплины групповые упражнения | | | |
| Этап совершенствования Спортивного мастерства | Не ограничивается | 12 | 6 |

**4. Объём Программы** рассчитан на 52 недели непрерывной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. Программа реализуется только на этапе совершенствования спортивного.

**Таблица 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|---|---|---|
| | ССМ до года | ССМ свыше года |
| Количество часов в неделю | 22 | 24 |
| Общее количество Часов в год | 1144 | 1248 |

**5.Виды (формы) обучения,** применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, качественной подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку. Учебно-тренировочные мероприятия на этапе спортивной подготовки представлены в таблице № 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 совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | |

| | | |
|---|---|---|
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | 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 | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | До 60 суток |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся являются: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, а также в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (ЕКП), и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к объему соревновательной деятельности представлены в Таблице 4.

**Таблица 4. Объем соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
|---|---|
| | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Для женщин | |
| Контрольные | 2 |
| Отборочные | 4 |
| Основные | 6 |

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так

и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так специально организованные соревнования.

Основные соревнования, те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

**Таблица 5. Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий по художественной гимнастике**

| № п.п. | Мероприятие | Дата | Место проведения |
|---|---|---|---|
| **I.** | **Областные соревнования** | | |
| 1. | Первенство Московской области | согласно кален. плана ФХГМО | по назначению |
| 2. | Чемпионат Московской области | согласно кален. плана ФХГМО | по назначению |
| **II.** | **Межрегиональные соревнования** | | |
| 1. | Первенство ЦФО | согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий | по назначению |
| 2. | Чемпионат ЦФО | согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий | по назначению |
| **III.** | **Всероссийские соревнования** | | |
| 1. | Первенство России | согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий | по назначению |
| 2. | Чемпионат России | согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий | по назначению |
| 3. | Кубок России | согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий | по назначению |
| 4. | Спартакиада молодежи | согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий | по назначению |
| 5. | Кубок Ставрополья | согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий | по назначению |
| 6. | «Есенинская осень» | согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий. | по назначению |
| 7. | «Жемчужины Санкт-Петербурга» | согласно Единого календ. | по назначению |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | плана всерос. мероприятий | |
| 8. | «Приволжские звездочки» | согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий | по назначению |
| 9. | «Надежды России» | согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий | по назначению |

**6.Годовой тренировочный процесс** в училище проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях училища и дополнительно 6 недель по индивидуальным планам спортивной подготовки. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (Таблица 6.)

**Таблица 6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
|---|---|---|
| | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Для женщин | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 2-4 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 10-16 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 6-10 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 59-69 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 7-9 |

**Таблица 7. Годовой учебно-тренировочный план**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | |
|---|---|---|---|
| | | Этап совершенствования спортивного мастерства (до года) | Этап высшего спортивного мастерства (свыше года) |
| | | Недельная нагрузка в часах | |
| | | От 22 | 24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | |
| | | 4 часа | 4 часа |
| | | Наполняемость групп (человек) | |
| | | От 6 человек | 6 человек |
| 1. | Общая физическая подготовка | 46 | 25 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 183 | 175 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 114 | 125 |
| 4. | Техническая подготовка | 675 | 761 |
| 5. | Тактическая подготовка | 8 | 9 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 8 | 9 |
| 7. | Психологическая подготовка | 10 | 10 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 8 | 9 |
| 9. | Инструкторская практика | 6 | 12 |
| 10. | Судейская практика | 6 | 13 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 70 | 80 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 10 | 20 |
| Общее количество часов в год | | 1144 | 1248 |

## 7. Календарный план мероприятий по воспитательной работе.

Современный российский национальный воспитательный идеал - высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Цель воспитательной работы - создание условий для воспитания и социализации обучающихся в условиях сотрудничества всех участников

образовательного процесса, в различных видах деятельности. Воспитательные задачи: 1. Создание условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и комфортно всем. 2. Создание условий для воспитания у обучающихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания. 3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.

Воспитательная система училища строится на принципах: 1. Ориентация на социально - ценностные отношения (способность тренера-преподавателя обнаруживать за событиями, действиями, словами, поступками, предметами человеческие отношения). 2. Ориентация на общечеловеческие ценности: человек, добро, красота, отечество, семья, культура, знания, труд, мир здоровой жизни. 3. Субъективности (содействие тренера-преподавателя развитию способностей спортсмена быть объектом собственного поведения, а в итоге и жизни).

План реализуется в единстве учебно-тренировочной и воспитательной деятельности организации.

**Таблица 8. Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня,в рамках которых предусмотрено:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил видаспорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнованийв качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, врамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочномуи соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленныхна формирование здоровогообраза жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамкахкоторых предусмотрено:**<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентовк организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акцийпо формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<br>- формирование навыков правильногорежима 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 укрепленияиммунитета); | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательнуюпрограмму спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующи хдостижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления дляобучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменови их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | Участие в культурной жизни училища (праздники, экскурсии, различные мероприятия) | В течение года |

**8. Планы мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включает в себя основные антидопинговые мероприятия: информирование обучающихся путем прохождения обучения в РУСАДА** и получения соответствующего сертификата, предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной борьбы будет неприемлем.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами: - приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»; - акт об антидопинговых правах спортсменов (принято исполнительным комитетом ВАДА 07.11.2019); - Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Список запрещенных субстанций и методов. 2022 (Запрещенный список 2022); - Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по терапевтическому использованию.

**Таблица 9. План мероприятий, направленный на предотвращениедопинга в спорте и борьбу с ним**

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения |
|---|---|---|
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте Русада<br>2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»,<br>3. «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ»,<br>4. «Система АДАМС». | январь-март<br><br>октябрь-декабрь |

## 9. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки обучающихся. Элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям, даются уже на этапе начальной подготовки. Одной из задач спортивной подготовки в художественной гимнастике является формирование базовых навыков осуществления инструкторской, преподавательской и судейской деятельности. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Занимающиеся должны принимать участие в судействе соревнований в организациях спортивной подготовки в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и спортивного судьи. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзаменов.

**Таблица 10. Примерный план инструкторской и судейской практики**

| Этап | № п/п | Наименование мероприятий | Количество часов | | Ответственный за проведение |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | ССМ до года | ССМ свыше года | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | **Инструкторская практика** | | | | |
| | **1.** | Помощь в проведении физкультурно- спортивных мероприятий в роли ассистента, судьи, секретаря | 2 | 3 | Спортсмены, тренер-преподаватель |
| | **2.** | Проведение отдельных частей учебно- тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя. | 2 | 3 | Спортсмены, тренер-преподаватель |
| | **3.** | Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя | 2 | 3 | тренер-преподаватель |
| | **4.** | Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря | - | 3 | Спортсмены, тренер-преподаватель |
| | **Судейская практика** | | | | |
| | **5.** | Участие в судейских семинарах | 2 | 3 | судейская коллегия |
| | **6.** | Делегирование спортсменов Училища для судейства соревнований в другие организации, ведомства | 1 | 3 | Администрация, тренер-преподаватель, спортсмены |
| | **7.** | Участие в судействе спортивных соревнований различного уровня | 2 | 4 | тренер-преподаватель |
| | **8.** | Самостоятельное изучение литературы по судейству | 1 | 3 | спортсмен |

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

Спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных

соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

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

Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками; - «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная организация режима дня. Психологические средства: Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся: - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления

относятся: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж); - суховоздушная (сауна) и парная бани; - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; - гипероксия.

Вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

**Таблица 11. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

| Этап | № п/п | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Ответственный за проведение |
|---|---|---|---|---|
| **Этапы совершенствования спортивного мастерства (до года и свыше года)** | | **Медицинские и медико-биологические мероприятия** | | |
| | **1.** | Прохождение УМО спортсменами сборных команд РФ | согласно вызова на УМО | тренер-преподаватель |
| | **2.** | Прохождение УМО в ОВФД | август, март | тренер-преподаватель |
| | **3.** | Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях | в течение года | тренер-преподаватель |
| | **4.** | Тестирование в кабинете функциональной диагностики в организации | в течение года | врач кабинета функциональной диагностики |
| | **5.** | Медико-фармакологическое сопровождение | В течение года. В период заболевания и/или реабилитации | Медицинский отдел |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **6.** | Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности | В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований | Спортсмен, тренер-преподаватель, Медицинский отдел |
| | | **Восстановительные мероприятия** | | |
| | **7.** | Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный) | В течение года. В период заболевания и/или реабилитации | Медицинский отдел |
| | **8.** | Банные процедуры (посещение сауны) | В течение года. В период заболевания и/или реабилитации | Медицинский отдел, спортсмен |
| | **9.** | Банные процедуры (посещение сауны) | По назначению | Медицинский отдел, тренер-преподаватель |
| | | **Психологическая подготовка** | | |
| | **10.** | Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции | в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий | Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен |
| | **11.** | Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.) | в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий | Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен |
| | **12.** | Прохождение восстановительных мероприятий в кабинете психологической разгрузки в организации | в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий | психолог |
| | **13.** | Индивидуальные формы подготовки к состязаниям | в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований | Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен |

## III.Система контроля

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## 12. Оценка результатов освоения Программы.

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

Методические указания по организации аттестации: для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа подготовки) аттестация занимающихся.

При проведении аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: занимающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, занимающегося из Учреждения.

Для занимающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающихся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только занимающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Вопросы по теории для этапа совершенствования спортивного мастерства (до года):

1. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность

программ.
2. Требования к спортивной форме, инвентарю.
3. Правила разминки.
4. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России.
5. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.
6. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
7. Понятие о процессе спортивной подготовки.
8. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
9. Формы организации спортивной тренировки.
10. Основные средства спортивной тренировки.
11. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
12. Понятие о гигиене и санитарии.
13. Восстановительные мероприятия при занятиях художественной гимнастикой.

Вопросы по теории для этапа совершенствования спортивного мастерства (свыше года):

1. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
2. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
3. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
4. Медицинский контроль и самоконтроль.
5. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.
6. Техника безопасности на занятиях, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
7. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
8. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов. ЕВСК
9. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.
10. Перечислите антидопинговые правила. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
11. Группы мышц, на которые ложиться наибольшая нагрузка при занятиях гимнастикой.
12. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
13. Спортивные добавки в художественной гимнастике. Разрешенные

спортивные добавки

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

**Таблица 12. 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 | Ед. оценки | Норматив |
|---|---|---|---|
| 1. Для юниорок | | | |
| 1.1. | Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | «5» – сед с касанием пола правыми левым бедром без поворота тазаи захват двумя руками;<br>«4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см;<br>«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см;<br>«2» – захват только одной рукой;<br>«1» – наклон без захвата. |
| 1.2. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги точно в стороны;<br>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«3» – расстояние от поперечной линиидо паха 10 см;<br>«2» – расстояние от поперечной линиидо паха 10-15 см;<br>«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.3. | Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой) | б а л л | «5» – касание кистью пятки разноименнойноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок,ноги максимально напряжены;<br>«4» – касание кистью пятки разноименнойноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;<br>«3» – касание кистью пятки разноименнойноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;<br>«2» – касание кистью пятки разноименнойноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;<br>«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов |
| 1.4. | Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с | б а л л | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подниманиитуловища до вертикали:<br>«5» – 14 раз;<br>«4» – 13 раз;<br>«3» – 12 раз;<br>«2» – 11 раз;<br>«1» – 10 раз. |
| 1.5. | Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с | б а л л | «5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;<br>«4» – руки и грудной отдел позвоночникаблизко к параллели;<br>«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;<br>«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;<br>«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены. |
| 1.6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с | б а л | «5»- 36-37 раз<br>«4» – 35 раз;<br>«3» – 34 раза;<br>«2» – 33 раза;<br>«1» – 32 раза. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | л | |
| 1.7. | Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги. | б а л л | «5» – сохранение равновесия 5 с и более;<br>«4» – сохранение равновесия 4 с;<br>«3» – сохранение равновесия 3 с;<br>«2» – сохранение равновесия 2 с;<br>«1» – сохранение равновесия 1 с. |
| 1.8. | Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног. | б а л л | «5» – амплитуда более 180 градусов, линияплеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;<br>«4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали;<br>«3» – амплитуда175-160 градусов, груднойотдел отклонен от вертикали;<br>«2» – амплитуда160-145 градусов, туловище наклонено в сторону;<br>«1» – амплитуда145 градусов |
| 1.9. | Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног. | б а л л | «5» – амплитуда 180 градусов и более,туловище близко к вертикали;<br>«4» – амплитуда близко к180 градусам, туловище незначительно отклонено назад;<br>«3» – амплитуда 160-145 градусов;<br>«2» – амплитуда 135 градусов,на низких полупальцах;<br>«1»– амплитуда135 градусов, 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. Тоже с другой ноги. | б а л л | «5»–демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;<br>«4»–недостаточная амплитуда в однойиз фаз движения;<br>«3»–отсутствие фиксации положенияв заключительной фазе движения;<br>«2»– недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;<br>«1»–амплитуда всего движения менее 135 градусов. |
| 1.11. | Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный | б а | «5» – фиксация шпагатав трех фазах движения;<br>«4» – недостаточная амплитуда в однойиз фаз движения;<br>«3» – отсутствие фиксации положенияв заключительной фазе движения;<br>«2» – недостаточная амплитуда в начале |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | шпагат, шпагат левой. Тоже с другой ноги. | л<br>л | движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;<br>«1» – амплитуда всего движения менее135 градусов. |
| 1.12. | В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно | б<br>а<br>л<br>л | «5»–перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины;<br>«4»–вспомогательные движения рукамиили телом, без потери равновесия;<br>«3»–перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия наносках;<br>«2»–завершение переката на плече противоположной руки;<br>«1»–завершение переката на спине. |
| 1.13. | В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. Тоже упражнение другой рукой. | б<br>а<br>л<br>л | «5» – 6 бросков на высоких полупальцах,точное положение звеньев тела;<br>«4» – 5 бросков на высоких полупальцахс незначительными отклонениями туловища от вертикали;<br>«3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;<br>«2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;<br>«1» – 2 броска на низких полупальцахс отклонением туловища от вертикалии выходом за границы круга |
| 1.14. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | |
| Спортивнй разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

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

14.1. Физическая подготовка.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

- совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

- укрепление здоровья и повышение работоспособности;

- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

14.1.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

14.1.1.1. Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшереножный строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением. Перестроение из колонны по одному в несколько

колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета). Упражнения без предметов. Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастический стенки) и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной, другая

вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90º и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении). Упражнения в паре: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

Упражнения на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным отведением ног назад; стоя с опорой ногой о скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; лёжа на скамейке – поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке – наклоны вперед с поочередными перехватами руками. Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение. Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

14.1.1.2. Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин) бег с изменением скорости. Прыжки в длину с места и с разбега. Фигурное катание на коньках:

простейшие фигуры и несложные соединения. Плавание. Плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста). Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон и другие. Туризм. Походы – прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО (в соответствии с возрастом).

14.1.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей: 1) координация движений – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой; 2) гибкость – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно; 3) сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях; 4) быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой; 5) прыгучесть – скоростно-силовая способность, проявляющаяся в высоте отталкивания; 6) равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях; 7) выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются: – соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств; – сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики; – опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке. В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно дополнительно выделять разделы специально-двигательной и функциональной подготовки.

14.1.2.1. Специально-двигательная подготовка

направлена на развитие способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относятся: 1) проприацептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета» (для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и

уменьшения, утяжеления и облегчения); 2) координация (согласование) движений тела и предмета (для развития выполняются упражнения в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах и тройках); 3) распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш (для развития осуществляется работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, работа с партнерами); 4) быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) (для развития осуществляются броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала).

14.1.2.2. Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки. Средствами функциональной подготовки могут быть: – 15-20 минутные комплексы аэробики; – танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; – прыжковые серии, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой; – сдвоенные соревновательные комбинации; – круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха. Организация СФП обучающихся осуществляется в следующих формах: – комплекс специальных упражнений; – в виде круговой тренировки; – в форме соревнований. При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Координация, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка. С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств: разминка; на гибкость; на быстроту; на прыгучесть; на координацию; на равновесие; на силу; на выносливость. Осуществляя СФП, важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств: – дошкольный и младший школьный возраст (6-7 лет) – пассивная гибкость; – младший школьный возраст (8-10 лет) – координация, ловкость, быстрота; – средний школьный (11-13) – сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие; – старший школьный возраст (13

лет и старше) – сила и выносливость.

14.1.2.3. Особенности развития силы.

Различают статическую, динамическую и взрывную силу. Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжиманиях, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других. Взрывная сила проявляется в прыжках и метании. Важно различать абсолютную и относительную силу. Абсолютная – суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная – сила, приходящаяся на 1 кг веса. Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению. Виды сопротивлений: – вес собственного тела или его частей; – сопротивление партнера или самосопротивление; – вес предметов: гири, гантели, набивные мячи; – сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.; – смешанные сопротивления. Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку: – на силу мышц рук и плечевого пояса; – на силу мышц ног и туловища; – на силу мышц ног и тазового пояса. Методы развития силы: 1) метод повторных усилий: a) выполнение упражнений определенное количество раз или подходов; b) предельное количество – «до отказа»; 2) метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время; 3) метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время; 4) метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

14.1.2.4. Особенности развития быстроты.

Выделяют четыре элементарные формы быстроты: 1) время реакции; 2) время одиночного движения; 3) резкость – быстрое начало; 4) частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты. К средствам развития быстроты относятся: 1) упражнения, требующие быстрой реакции: a) на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета; b) выбора – что сделать; 2) упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, вращения тела, перевороты и др.; 3) движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булав, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирование.

Правила развития быстроты: 1) использовать только хорошо освоенные задания; 2)задания выполнять на «свежие силы», непродолжительное время; 3) трудность задания повышать постепенно;

Методы развития быстроты: – облегчение условий – выполнение заданий «с горки», реакция на подвешенный или подаваемый предмет; – выполнение заданий «за лидером»; – ориентировки по скорости – подсчет, хлопки, метроном, музыка; – повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями; – усложнение условий – «в горку», на «неудобной» опоре, с неудобной и неожиданной подачи; – игровые или соревновательные задания по типу «кто быстрее» и «кто больше?».

14.1.2.5. Особенности развития прыгучести.

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость. Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления. В связи с этим средствами развития прыгучести являются: 1) упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание; 2) упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра; 3) упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений; 4) упражнения для изучения и совершенствования техники: a) приземления – схождение и спрыгивание с возвышения; b) отталкивания – пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы; c) полетной фазы – прыжковых поз; 5) прыжки в глубину; 6) упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир; 7) упражнения на прыжковую выносливость – многоскоки, прыжки со скакалкой. Методы развития прыгучести: – повторный – повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха; – ориентировки по скорости; – усложнения условий – на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением; – игровой и соревновательный методы.

14.1.2.6. Особенности развития координации движений.

Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий. Средства развития координации: 1) упражнения на расслабление; 2) упражнения на быстроту реакции; 3) упражнения на согласование движений разными частями тела; 4) упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы; 5) исполнение хореографических комбинаций характерных танцев; 6) упражнения с предметами; 7) акробатические упражнения; 8) подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации: – повторный; – переменный; – необычных исходных положений; – зеркального исполнения; – игровой и соревновательный.

14.1.2.7. Особенности развития гибкости.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Гибкость зависит от: – строения суставов, их формы и площади; – длины и эластичности связок, сухожилий и мышц; – функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц; – температуры среды – чем выше, тем лучше; – суточной периодики – утром она снижена; – утомления – пассивная улучшается, активная ухудшается; – наследственности, пола и возраста – дети и женщины гибче. Средства развития гибкости: 1) упражнения на расслабление – дают прирост на 12-15%; 2) плавные движения по большой амплитуде; 3) повторные пружинящие движения; 4) пассивное сохранение максимальной амплитуды; 5) активное сохранение максимальной амплитуды; 6) махи с постепенным увеличением амплитуды. Методы развития гибкости: – повторный; – помощи партнера; – применение отягощений и амортизаторов; – игровой и соревновательный. Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления. Новичкам упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем – ежедневно.

14.1.2.8. Особенности развития функции равновесия.

Различают статическое равновесие – в позах и динамическое равновесие – в движениях. Длительность сохранения равновесия – это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же, как критерий тренированности и готовности обучающихся к соревнованиям. Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному. Средства развития функции равновесия: 1) упражнения на силу мышц ног и туловища; 2) упражнения на уменьшенной опоре – на носках, носке одной ноги; 3) упражнения на повышенной опоре – скамейке, бревне; 4) упражнения с отключением зрительного анализатора – с закрытыми глазами; 5) упражнения с раздражением вестибулярного анализатора – движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты; 6) фиксация заключительных фаз движений: вращений тела, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия: – повторный; – ориентировки; – усложнения условий; – игровой и соревновательный.

14.1.2.9. Особенности развития выносливости.

Различают общую и специальную выносливость: общая – в различных видах умеренной интенсивности, специальная – в определенном виде – скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие. Выносливость зависит от: – способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение; – работоспособности органов дыхания и кровоснабжения; – наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов; – степени совершенства двигательных навыков; – способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли. Средства развития выносливости: 1) общей – бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание; 2) специальной – длительное выполнение упражнений художественной гимнастики. Правила развития выносливости: – работа на фоне утомления; – постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы. Методы развития выносливости:

– равномерный

– выполнение задания за заданное время;

– повторный – несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;

– переменный

– несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

## 15. Учебно-тематический план.

**Таблица 13. Учебно-тематический план**

| **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:1200** | | | |
|---|---|---|---|
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа |
| Психологическая подготовка | 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как Много компонентный процесс | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | февраль- май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивнойподготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

## V.Особенности осуществления спортивной подготовки

**16. Особенности осуществления спортивной подготовки** по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «гимнастическая палка», «гимнастические кольца», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее – индивидуальная программа), «групповое упражнение», «многоборье - командные соревнования», «групповое упражнение - многоборье» (далее – групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по художественной гимнастике утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха

спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольные и переводные нормативы.

## VI.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17.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 55 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)1 ; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица 14. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1. | Булава гимнастическая (женская) | штук | 12 |
| 2. | Булава гимнастическая (мужская) | штук | 12 |
| 3. | Видеокамера | штук | 1 |
| 4. | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 5. | Дорожка акробатическая | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало (12х2 м) | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания мячей | штук | 3 |
| 9. | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 10. | Ковер гимнастический (13х13 м) | штук | 1 |
| 11. | Кольцо гимнастическое | штук | 12 |
| 12. | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | 12 |
| 13. | Лонжа страховочная универсальная | штук | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 15. | Мат поролоновый (200х300х40 см) | штук | 20 |
| 16. | Музыкальный центр | штук | 1<br>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 |

**Таблица 15.**

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этап спортивной подготовки | |
| | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (мес) |
| 1. | Балансировочная подушка | штук | на обучающегося | 1 | 12 |
| 2. | Булава гимнастическая (женская) | пар | на обучающегося | 2 | 12 |
| 3. | Булава Гимнастическая (мужская) | пар | на обучающегося | 1 | 12 |
| 4. | Кольца гимнастические | пар | на обучающегося | 2 | 12 |
| 5. | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | на обучающегося | 4 | 12 |
| 6. | Мяч для художественной гимнастики | штук | на обучающегося | 2 | 12 |
| 7. | Обмотка для предметов | штук | на обучающегося | 5 | 1 |
| 8. | Обруч гимнастический | штук | на обучающегося | 4 | 12 |
| 9. | Палка (трость) | штук | на обучающегося | 2 | 12 |
| 10. | Резина для растяжки | штук | на обучающегося | 1 | 12 |
| 11. | Скакалка гимнастическая | штук | на обучающегося | 4 | 12 |
| 12. | Утяжелители (300 г, 500 г) | комплект | на обучающегося | 1 | 12 |
| 13. | Чехол для булав (женских) | штук | на обучающегося | 1 | 12 |
| 14. | Чехол для булав (мужских) | штук | на обучающегося | 1 | 12 |
| 15. | Чехол для колец | штук | на обучающегося | 1 | 12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 16. | Чехол для костюма | штук | на обучающегося | 1 | 12 |
| 17. | Чехол для мяча | штук | на обучающегося | 1 | 12 |
| 18. | Чехол для обруча | штук | на обучающегося | 1 | 12 |
| 19. | Чехол для палки (трости) | штук | на обучающегося | 1 | 12 |

**Таблица 16. Обеспечение спортивной экипировкой**

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этап спортивной подготовки | |
| | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинт эластичный | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 2. | Гетры | пар | на обучающегося | 1 | 1 |
| 3. | Голеностопный фиксатор | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 4. | Кепка солнцезащитная | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 5. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | 1 | 2 |
| 6. | Костюм для выступлений | штук | на обучающегося | 3 | 1 |
| 7. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 8. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | 1 | 2 |
| 9. | Костюм тренировочный «сауна» | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 10. | Кроссовки для улицы | пар | на обучающегося | 2 | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11. | Купальник | штук | на обучающегося | 3 | 1 |
| 12. | Куртка утепленная | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 13. | Наколенный фиксатор | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 14. | Носки | пар | на обучающегося | 4 | 1 |
| 15. | Носки утепленные | пар | на обучающегося | 2 | 1 |
| 16. | Полотенце | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 17. | Полутапочки (получешки) | пар | на обучающегося | 10 | 1 |
| 18. | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 19. | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 20. | Тапочки длязала | пар | на обучающегося | 1 | 1 |
| 21. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | 3 | 1 |
| 22. | Чешки гимнастические | пар | на обучающегося | 2 | 1 |
| 23. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | 1 | 2 |
| 24. | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | 2 | 1 |

**18.Кадровые условия реализации Программы:**

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

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

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

## 19.Информационно-методические условия 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. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.
4. Богеи М.М. Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС, 1983.
5. Богомолов А., Каракашъянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. М.: ФиС, 1974.
6. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. 288 с.- (Сер.Бакалавриат).
8. Физическая культура: гимнастика: учеб. Пособие/Л.В. Жигайлова, О.Ф. Барчо, Н.В. Береславская (и др.) – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. 167 с.
9. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва/ Е. Н. Медведева, И. А. Винер-Усманова, Р. Н. Терехина, 2018 г.
10. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики. /Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина, 2016 г.
11. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие. /Т. М. Лебедихина, 2021 г.
12. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «художественная гимнастика». /Р. Н. Терехина, 2017 г.
13. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
14. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
15. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
16. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.


Аудиовизуальные средства

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (http://www.minsport.gov.ru/).
2. Официальный интернет-сайт Федерации Художественной Гимнастики России [Электронный ресурс] (http://www.vfrg.ru/)
3. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА [Электронный ресурс] (http://www.rusada.ru/).
4. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА [Электронный ресурс] (https://www.wada-ama.org/)