

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЩЕРА»

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Мещера»
протокол от 10.01.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ ДО СШ «Мещера»
от 10.01.2023 № 3

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

Срок реализации программы:
на этапе начальной подготовки – 2-3 года
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Программа разработана
Педагогическим коллективом
МАОУ ДО СШ «Мещера»

г. Нижний Новгород

2023 год

Содержание:

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
	2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
	2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
	2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
	2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13
	2.5. Календарный план воспитательной работы	15
	2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
	2.7. Планы инструкторской и судейской практики	21
	2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3.	Система контроля	25
	3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	25
	3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
	3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	27
4.	Рабочая программа	41
	4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки	41
	4.2. Учебно-тематический план	58
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	62
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
	6.1. Материально-технические условия реализации программы	63
	6.2. Кадровые условия реализации программы	64
	6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	64

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон 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»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 № 1350 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2022 № 984 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утверждённой приказом Министерства спорта РФ от 22.12.2022 № 1350.

Наименование спортивных дисциплин по виду спорта «художественная гимнастика» в соответствии с всероссийским реестром видов спорта:

Спортивная дисциплина	Номер-код спортивной дисциплины						
булавы	052	001	1	8	1	1	Я
лента	052	010	1	8	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	8	1	1	Б
скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
многоборье – командные соревнования	052	011	1	8	1	1	Б
многоборье	052	005	1	6	1	1	Б
групповое упражнение – многоборье	052	006	1	6	1	1	Б
групповое многоборье – два предмета	052	013	1	8	1	1	Ж
групповое многоборье – один предмет	052	012	1	8	1	1	Б
командные соревнования (многоборье – командные соревнования + групповое упражнение – многоборье)	052	014	1	8	1	1	Б

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. Создание прочной основы для долгосрочного развития обучающегося по Программе, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «художественная гимнастика».

Задачи программы:

1. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

2. Воспитание волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей. Формирование нравственных ценностей, общечеловеческих норм.
3. Всестороннее развитие физических способностей, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для достижения высоких спортивных результатов;
4. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
5. Достижение высокого уровня развития двигательных качеств, функциональных возможностей обучающихся;
6. Подготовка спортсменов высокой квалификации.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Многолетняя спортивная подготовка обучающихся представляет собой единую организационную систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными, физическими и квалификационными показателями спортсменов.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП)
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ)
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – СС)

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (чел.)
для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	4-5	8	5
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
для спортивной дисциплины групповые упражнения			

Начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	4-5	8	6
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	6

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

Для зачисление на этап (год) спортивной подготовки проводится индивидуальный отбор поступающих. Индивидуальный отбор осуществляется в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки осуществляется с учётом возраста и физической подготовленности.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Перевод обучающихся на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов.

Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий год, этап спортивной подготовки, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе в течение календарного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки обучающегося. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на учебно-тренировочный этап – спортивного разряда «третий спортивный разряд»;

на этап совершенствование спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этап высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся к прохождению следующего этапа спортивной подготовки не допускается и отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Допускается (при необходимости) проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

Допускается объединение, на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, отпуском.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

Процесс подготовки реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом этапа и периода подготовки.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного
			спортивного

	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	мастерства
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

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Учреждение самостоятельно определяет объем Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать максимум:

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, контрольные, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, судейская и инструкторская практика, самостоятельная подготовка в период каникул, объявленных карантинных, отпуска тренера-преподавателя.

Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку, устанавливается тренером-преподавателем на основе оценки индивидуальных особенностей каждого обучающегося, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях. При разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов и режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочная программа.

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия. Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия.

При реализации программы на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы *организации обучающихся*: групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые учебно-тренировочные практические и теоретические занятия, самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) Число участников тренировочных мероприятий		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	--	--	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	--	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	--	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	--	14	14

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	--	14	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	--	--	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	--		до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		--
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	--	до 60 суток	

Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) учитывается без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и уровня предстоящих соревнований.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России и к другим всероссийским соревнованиям рекомендуется проводить не более 14 дней подряд на учебно-тренировочном этапе, и не более 18 дней на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации на учебно-тренировочном этапе не превышают 14 дней.

К специальным учебно-тренировочным мероприятиям (сборам) относятся следующие мероприятия:

1) учебно-тренировочные мероприятия (сборы) в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд в летний и (или) зимний период. Оптимальным числом участников учебно-тренировочного сбора является не менее 60% от состава.

2) учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по общей или специальной физической подготовке. Оптимальное количество участников – более 70 % состава группы. Продолжительность данного сбора на учебно-тренировочном этапе не превышает 14 дней.

Задача учебно-тренировочного мероприятия (сбора) заключается в целенаправленной физической подготовке обучающихся к предстоящим нагрузкам специальной направленности. Данные варианты учебно-тренировочного мероприятия (сбора) целесообразно применять в начале подготовительного периода или в середине соревновательного периода спортивной подготовки после длительного перерыва.

3) восстановительные учебно-тренировочные мероприятия (сборы) продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном периоде спортивной подготовки после продолжительных и напряженных соревнований на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства;

4) учебно-тренировочные мероприятия (сборы) для комплексного медицинского обследования проводятся на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом комплексного медицинского обследования, продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год;

5) просмотрные учебно-тренировочные мероприятия (сборы) актуальны для учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора – до 60 дней.

Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется учреждением в соответствии с календарными планами спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

2.3.3. Спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учётом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
	для женщин				
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4
Основные	1	2	3	4	6

Объем соревновательной деятельности является минимальным для каждого этапа спортивной подготовки.

Цели и поставленные задачи участия обучающихся в соревнованиях должны соответствовать уровню их подготовленности и способности решать поставленные задачи.

По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах спортивной подготовки, число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

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;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана (календаря) физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемого, в том

числе, с учётом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, региональных и городских планов проведения спортивных соревнований, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных мероприятиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, а также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

При подготовке годового учебно-тренировочного плана дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» необходимо руководствоваться соотношением видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
для женщин			
Общая физическая подготовка (%)	35-40	6-10	2-4 1-2
Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10
Техническая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69
Тактическая, теоретическая подготовка,	2-4	2-4	2-4

психологическая подготовка (%)			
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	3-5	6-8	7-9

Учебно-тренировочный план:

- разрабатывается с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта;
- определяет содержание и организацию учебно-тренировочного процесса;
- предусматривает максимальную нагрузку обучающихся;
- определяет последовательность освоения содержания программы по годам (этапам) обучения.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивная специализация)		Совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	от года и выше
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (астрономических)				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп				
		12-24	12-24	6-12	6-12	6-12
1.	Теоретическая подготовка: 1.1. Общие сведения 1.2. Тактическая подготовка 1.3. Психологическая подготовка 1.4. Инструкторская и судейская подготовка	10-12	12-16	24-28	28-36	36-48
	Форма промежуточной аттестации – устный опрос	1	1	1	1	1
2.	Физическая подготовка: 2.1. Общая физическая подготовка 2.2. Специальная физическая подготовка	139-188	188-251	223-261	261-335	376-398
	Форма промежуточной аттестации: выполнение контрольных нормативов	1	1	1	1	1
3.	Техническая подготовка: предметная подготовка,	82-109	109-146	374-436	436-562	624-798

	акробатика, хореография					
	Форма промежуточной аттестации: результаты участия в соревнованиях, выполнение контрольных нормативов	1	1	1	1	2
	Всего часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248
	в том числе иные виды учебной деятельности:					
	Самостоятельная работа	24-32	32-42	62-72	73-94	104-124
	Учебно-тренировочные мероприятия	44	44	66	66	88
	Участие в спортивных соревнованиях	8-12	12-16	18-46	48-64	82-98
	Судейская и инструкторская практика	-	-	-	-	20-24
	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	по графику				

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана.

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также задач подготовки.

Воспитательная работа тренеров-преподавателей осуществляется как во время учебно-тренировочных занятий, так и на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса обучающихся

Средства воспитательной работы:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение года

	формирование здорового образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2. Патриотическое воспитание обучающихся			
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

3. Развитие творческого мышления			
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	В течение года
4. Профориентационная деятельность			
4.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
4.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Целью проведения антидопинговой работы в учреждении является формирование установки у обучающихся о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

На начальном этапе подготовки в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни. В учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление обучающихся с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

За последние годы широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Антидопинговые мероприятия направлены на:

- информирование обучающихся о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья
- формирование нетерпимости к допингу.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки (ЭНП)	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам: «Что такое допинг и допинг-контроль». «Исторический обзор проблемы допинга».	В течение года	При осуществлении профилактики меры должны быть направлены: - на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе, применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата; - на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр-плей» Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг», «допинг-контроль». Свободный рассказ с элементами диалога. Рассматриваются запрещенные

			допинговые методы, стереотипные суждения о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Какие, не связанные с допингом способы, позволяют обеспечить рост спортивных результатов. Ответственный: тренеры-преподаватели
	2. Онлайн-курс «Ценности спорта»	1 раз в год	Прохождение обучающимися образовательного курса дистанционного обучения «Ценности спорта». Онлайн-обучение на сайте РУСАДА. Ответственный: инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
	3. Спортивно-массовое мероприятие «Честная игра»	1 раза в год	Разработка сценария мероприятий. Ответственный: тренеры-преподаватели
	4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в квартал	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение № 2). Ответственный: тренеры-преподаватели
	5. Освещение темы антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся)	2 раза в год	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры Ответственный: тренеры-преподаватели
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам: «Нормативно-правовая база антидопинга» «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике» «Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» «Запрещенный список» «Права и обязанности спортсменов, согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	В течение года	Формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Свободный рассказ с элементами диалога или групповой дискуссией. Знакомство с основными разновидностями допинга. Рассматриваются группы препаратов и процедуры, запрещенные допинговые методы. Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них. Права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую судьбу. Знакомство с содержанием Всемирного антидопингового кодекса, с международным стандартом «Запрещенный список». Ответственный: тренеры-преподаватели
	2. Размещение информационных	В течение	Своевременное обновление

антидопинговых материалов на сайте учреждения и информационных стендах учреждения	года	демонстрационного материала, распространение буклетов, информационных материалов среди обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) обучающихся к теме антидопинга. Ответственный: инструкторы-методисты
3. Спортивно-массовое мероприятие «Мы за чистый спорт»	1-2 раза в год	Разработка сценария мероприятий. Ответственный: тренеры-преподаватели
4 «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт»	1 раз в год	Прохождение обучающимися образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг». Онлайн-обучение на сайте РУСАДА. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА : https://course.rusada.ru/ Ответственный: инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5. Освещение темы антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся	1 раз в год	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Демонстрация видеороликов, распространение буклетов, информационных материалов. Ответственный: тренеры-преподаватели

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Привлечение обучающихся к инструкторской и судейской практике имеет воспитательное значение – воспитание потребности к наставничеству, сознательному отношению к учебно-тренировочному процессу и уважению к решению судей.

Обучение инструкторской и судейской практике начинают с этапа совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

В процессе обучения обучающиеся *осваивают следующие навыки и умения инструктора:*

1. Терминология и применение её на занятиях;
2. Подготовка инвентаря, места проведения занятий и соревнований;
3. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении, проведение разминки;

4. Овладение первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, формами проведения занятий, планирования;
5. Наблюдение за обучающимися во время занятий, определение и исправление ошибок в выполнении приёмов;
6. Проведение тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
7. Самостоятельное составление плана занятия (тренировки);

Для получения звания судьи по спорту последовательно осваиваются следующие навыки и умения:

1. Знание правил проведения соревнований;
2. Составление положения о проведении соревнований;
3. Ведение протокола игры;
4. Участие в судействе совместно с тренером-преподавателем;
5. Выполнение судейских обязанностей при проведении соревнований на уровне учреждения;
6. Выполнение судейских обязанностей на официальных соревнованиях.

Содержание	Этап совершенствования спортивного мастерства
Владение принятой терминологией	+
Самостоятельное проведение разминки, построения, проведение занятия по ОФП по заданию тренера;	+
Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	+
Владение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений	+
Составление конспекта занятия, и самостоятельное проведение тренировочного занятия	+
Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня	+
Знание отдельных судейских обязанностей	+
Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований	+
Судейство соревнований школьного уровня, ведение документации соревнований.	+
Организация и проведение соревнований школьного уровня. Практика судейства соревнований школьного, муниципального уровня	+
Выполнение функций главного	+

судьи/секретаря соревнованиях	на	школьных	
----------------------------------	----	----------	--

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н.

Медицинский (врачебный) контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям обучающихся, не имеющих противопоказаний.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Поступающие, желающие пройти спортивную подготовку, могут быть зачислены в учреждение только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся 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 обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений обучающихся.

Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н: на начальном и учебно-тренировочном этапах 1 раз в 12 месяцев для определения к допуску занятий обучающихся и, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, оценки физической работоспособности.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у обучающихся, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в соревновании.

В соответствии с приказом Минздрава России от 20.10.2020 № 1144н учреждение осуществляет следующие мероприятия:

1. Контролирует наличие допуска врача по спортивной медицине к физкультурным и спортивным мероприятиям поступающих в учреждение;
2. Обеспечивает прохождение обязательных ежегодных углубленных медицинских осмотров (УМО), проводимых в специализированных медицинских учреждениях в количествах, определенных договором;
3. Оказывает доврачебную медико-санитарную помощь занимающимся в соответствии со стандартами медицинской помощи в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы.

А также осуществляет медико-биологические мероприятия:

1. Следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.
2. Осуществляет динамическое наблюдение за состоянием здоровья, психоэмоциональным состоянием обучающихся.
3. Проводит санитарно-просветительскую работу по вопросам рационального питания, режима работы и отдыха спортсменов.
4. Проводит обучение спортсменов самоконтролю в процессе учебно-тренировочных занятий, во время участия в спортивных мероприятиях.

Восстановительные мероприятия включают в себя комплекс педагогических, медико-биологических, психологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. При этом нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсменов.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

**Восстановительные мероприятия,
используемые при работе с обучающимися на разных этапах подготовки**

Задача	Средства, методы, мероприятия
этап начальной подготовки	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов)
учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки обучающихся	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

1) На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

- 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы

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

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год.

Учреждение самостоятельно разрабатывает комплекс вопросов (тестов) по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой, принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. Требования к нормативам по ОФП и СФП установлены ФССП.

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации – «аттестован»/«не аттестован».

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1	Фиксация наклона в седе ноги вместе И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены «4» – в наклоне кисти находятся на

	Фиксация положения 5 счетов		линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лёжа.	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени; «4» - кисти рук в упоре у пяток; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» - руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь
2.4	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с;

	правой и левой ноге.		«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,
2.10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях учреждения, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях учреждения и устанавливается (определяется) учреждением, реализующей дополнительную образовательную	

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девушек			
1.1	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и

			значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с «Мост» из положения лёжа.	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно.	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными

			вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой 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.
2. Техническая программа			
2.1.	Деми и гранд плие «полуприсед и присед» И.п. – I-я позиция ног 1-8 – полуприсед 1-8 – полуприсед 1-16 - присед затем по II и V позициям		Осанка прямая, руки хватом сверху за рейку на уровне груди, локти прижаты к туловищу. Мышцы туловища подтянуты. Медленное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах в «выворотном» положении
2.2.	Батман тандю крестом по 4 И.п. – I-я или V позиция ног, спиной к гимнастической стенке 1-4 – правую вперед на носок 5-8 – в И.п. 5-8 – держать осанку		Осанка прямая, руки хватом снизу за рейку. Центр тяжести перенести на левую ногу. Скользящим движением, медленно сгибая стопу, дотянуть фаланги пальцев. Пятка развернута вверх и максимально поднята над полом. Медленно разгибая стопу, скользящим движением возвращаемся в И.п. Подтянуть все мышцы. Выполнять аналогично в сторону и назад
2.3.	Батман тандю жете (взмах) крестом по 4 И.п. – I-я позиция ног, спиной к гимнастической стенке 1-2 – Взмах правой вперед к низу		Осанка прямая, руки хватом снизу за рейку. Выполнять быстрым скольжением через батман тандю, т.е. правая вперед на носок с фиксацией ноги на 25°, 45°. Приставить И.п. через батман тандю, т.е. скольжением через положение

	<p>3-4 – в И.п. И.п. – I- я позиция ног 1 – взмах правой в сторону 2- держать 3 – правую в сторону на носок 4 – И.п.</p>	<p>правая вперед на носок. Выполнять аналогично в сторону и назад. Выворотно. Фиксировать высоту взмаха. Через батман тандю (скольжением). Мышцы не расслаблять</p>
2.4.	<p>Ронд де жамб пар тер – круговое движение носком по полу И.п. - I – я позиция ног 1-4 – правая вперед на носок 5-8 – держать 1-4 – правую в сторону на носок 5-8 – держать 1-4 – правую назад на носок 5-8 – держать 1-4 – правая в И.п. 5-8 – пауза И.п. - I – я позиция ног 1-2 – правая вперед на носок 3-4 – держать.</p>	<p>Осанка прямая. Центр тяжести туловища на левой. Пятка развернута вперед вверх. Мышцы туловища и ног не расслаблять «выворотное» положение стопы (пятка развернута вперед. Центр тяжести туловища перенести на левую. Скользящее движение носком по полу. Мышцы туловища не расслаблять, медленно разгибая стопу.</p>
2.5.	<p>Ролевелянт – медленное поднятие ноги И.п. – I позиция ног 1-4 – правую вперед 5-8 – держать 1-4 – правую в И.п. 5-8 – пауза</p>	<p>Осанка прямая. Выполнять медленно, не расслабляя мышц и сохраняя «выворотное» положение ног, через батман тандю – скольжением. Мышцы туловища и ног не расслаблять. Аналогично в сторону и назад.</p>
2.6.	<p>Гранд батман – «взмах» И.п. - I позиция ног, спиной к гимнастической стенке 1 – правую на носок 2 – взмах правой вперед 3 – держать 4 – в И.п. И.п. - V позиция ног 1 – взмах правой вперед 2 – фиксация высоты 3 – правую вперед на носок 4 – в И.П.</p>	<p>Осанка прямая. Руки хватом за рейку снизу. Скользящим движением «выворотно». «Выворотно», туловище не разворачивать. Фиксировать высоту взмаха, Мышцы туловища не расслаблять. Аналогично в сторону и назад. Взмах выполнять с максимальной амплитудой. Скользящим движением «выворотно».</p>
2.7.	Батман тандю	Крестом по 4, по 2 с деми плие и релеве
2.8.	Батман тандю жете	на 25° крестом по 4 и на 45° крестом по 2, с пике, с балансуа, фуэте на 45° и в выпад.
2.9.	Ронд де жамб пар тер	Деми ронд, с пор де бра
2.10.	Батман сотеню	Крестом по 4, по 2 с батман тандю, деми плие, релеве
2.11.	Гранд батман	Крестом по 4, по 2 с релеве, с батман тандю, батман жете
2.12.	Деми плие и гранд плие	Релеве, батман тандю, пор де бра

	По 1,2,4,5-ой позиции	
2.13.	Батман тандю	Деми плие, батман жете, релеве, дюбль батман тандю
2.14.	Батман жете	Батман тандю, пике, пуате, пти, балансуа
2.15.	Ронд де жамб пар тер	Деми ронд, пор де бра, релеве, батман сотеню
2.16.	Батман сотеню	Ронд де жамб пар тер, пор де бра, батман тандю, томбе
2.17.	Батман фондю	Батман сотеню, деми плие, пор де бра, батман тандю, томбе
2.18.	Гранд батман	Деми плие, релеве, батман тандю, батман жете, пике, пуанте, балансуа
2.19.	Батман тандю	Деми плие, батман жете, релеве, дюбль батман тандю, пируэт
2.20.	Батман жете	Деми плие, батман тандю, пике, пуанте, пти, балансуа, пируэт
2.21.	Батман тандю сотеню	Ронд де жамб пар тер, пор де бра, батман тандю, томбе, пируэт
2.22.	Батман фондю	Дюбль батман фондю, батман сотеню, томбе, пируэт
2.23.	Батман фраппе	Батман тандю, дубль батман фраппе, в положении на носках к низу крестом, пти, ботю, пируэт
2.24.	Гранд батман	Батман тандю, батман жете, пике, пуанте, балансуа, томбе, гранд ронд де жамб, равновесие с захватом, элементы гимнастики, стойка на руках, переворот вперед, назад, в сторону, с прыжками: соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жете, сиссон фуэте, сиссон ферме, ентрелесе, пируэт.
2.25.	Ронд де жамб ан леер	В деми плие, андеор, андедан, в позы в положении на носках и к низу, деми ронд, томбе, пируэт
3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Спортивные разряды: третий спортивный разряд второй спортивный разряд первый спортивный разряд	

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки и технической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

**для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - наклон без захвата
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком в опоре (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, 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 нога опускается ниже 170 градусов; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное

			положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 14 раз; «4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе». 10 наклонов назад за 10 с.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» - 36-37 раз; «4» - 35 раз; «3» - 34 раза; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 5 с и более; «4» - сохранение равновесия 4 с; «3» - сохранение равновесия 3 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной ногой, другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 градусов, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной, другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с.	балл	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180 градусов,

	Выполнение с обеих ног.		туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160-145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, шпагат поперечный, шпагат левой. Тоже с другой ноги.	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, шпагат поперечный, шпагат левой. Тоже с другой ноги.	балл	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками и телом, без потери равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на спине.
1.13	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах, с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 4 броска на низких полупальцах, с отклонениями туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;

		«2» - 3 броска на низких полупальцах, с отклонениями туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах, с отклонениями туловища от вертикали и выходом за границы круга.
2. Техническая программа		
2.1.	Батман жете	На полупальце деми плие и в деми плие, батман тандю, дегаже, балансуа, пти, пике, пуанте, томбе, пируэт 540°, 720°
2.2.	Батман сотеню	Батман тандю, ронд де жамб пар тер, пор де бра, ронд де жамб леер, пируэт 540°, 720°
2.3.	Батман фондю	Батман тандю, на п/п, дубль батман фондю, батман сотеню на 90°, томбе, пируэт 540°, 720°
2.4.	Батман фраппе	На п/п дубль батман фраппе в деми плие в позы в положение на носок или к низу, пти, ботю, томбе, пируэт 540°, 720°
2.5.	Батман девелопе	На п/п, деми и гранд плие, деми и ронд, дегаже, релевелянт, позы: тербушон, аттетюд, пор де бра, равновесия с захватом и без, пируэт 540°, 720°, турлян
2.6.	Гранд батман	С п/п и на п/п, деми плие, батман тандю, батман жете, пике, пуанте, балянэ, балансуа, томбе, гранд ронд де жамб, равновесие с захватом. Элементы гимнастики (стойка на руках, переворот вперед, назад, в сторону, смешанные упоры с прыжками: соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жете сотэ, сиссон фуэте, сиссон ферме, сиссон увер, ентрелесе, бедуинский, пируэт 540°, 720°.
2.7.	Ронд де жамб ан леер	На п/п в деми плие позы в положение на носок или к низу, деми ронд, дубль ронд, томбе, пируэт 540°, 720°, адажио.
3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки и технической 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.

Теоретическая подготовка

Вопросы по теоретической подготовке для групп начальной подготовки

1. Уход за телом.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви.

3. Гигиена сна и отдыха.
4. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
5. Общий режим дня спортсмена.
6. Питание гимнасток.
7. Питьевой режим спортсмена.
8. Средства закаливания.
9. Требования техники безопасности при занятиях.
10. Причины травм и их профилактика.
11. В каких странах развивается вид спорта.
12. Кого вы знаете из известных спортсменов России (по виду спорта).
13. Правила поведения на соревнованиях.
14. Правила поведения в спортивной школе.
15. Опишите спортивную форму гимнастов на тренировке.
16. Опишите спортивную форму гимнастов на соревнованиях.
17. Является избранный вид спорта олимпийским видом или нет.
18. Сколько гимнасток участвуют в групповом упражнении.
19. Сколько времени длится упражнение.
20. Перечислите разновидности шпагатов.
21. Какие упражнения должны входить в разминку перед тренировкой.
22. Какие прыжки вы знаете.
23. Какие повороты вы знаете.
24. Какие равновесия вы знаете.

Вопросы по теоретической подготовке для учебно-тренировочных групп

1. Роль физической культуры и спорта
2. Наиболее частые травмы
3. Меры профилактики травм.
4. Меры профилактики заболеваний.
5. Что такое калорийная пища.
6. Что такое энергозатраты при физических нагрузках.
7. Какие спортивные травмы бывают.
8. Максимальное количество баллов за упражнение.
9. Размеры гимнастической площадки.
10. Высота потолка при проведении соревнований.
11. Назови и покажи основные позиции рук в хореографии.
12. Назови и покажи основные позиции ног в хореографии.
13. Какие спортивные разряды вы знаете.
14. Что такое режим дня?
15. Какие закаливающие процедуры вы знаете.

16. Перечислите разновидности шпагатов и мостов.
17. Сколько и какие существуют основные: трудности тела.
18. Основные требования к соревновательному внешнему виду.
19. Как ухаживать за гимнастическими костюмами?
20. Как ухаживать за предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
21. Правила безопасного внешнего вида на тренировках.
22. Что такое ДЮСШ, СДЮСШОР.
23. Расшифруй норматив КМС ЕВСК (и назови сумму баллов необходимую для его выполнения).
24. Что такое ОФП, СФП.

Вопросы по теоретической подготовке

для групп совершенствования спортивного мастерства

1. Каких ведущих спортсменов Мира и России знаете (по виду спорта).
2. Расшифруй норматив МС ЕВСК (и назови сумму баллов необходимую для его выполнения).
3. Режим дня спортсмена (твой режим).
4. Что такое допинг.
5. Перечислите основные признаки утомления.
6. Назовите основные причины травм на занятиях.
7. Что такое страховка и какие виды страховки вы знаете.
8. Значение СФП для сохранения высокого уровня спортивной формы.
9. Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.
10. Массаж и основные приемы самомассажа.
11. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.
12. Судейская коллегия, ее состав и обязанности.
13. Максимальная оценка упражнения (и из чего она складывается).
14. Какие обязанности выполняет судья на линии?
15. Какие обязанности выполняет судья-ассистент?
16. Какие обязанности выполняет судья в поле?
17. Сколько раз в год вы проходите диспансеризацию?
18. Первая помощь при ушибах.
19. Роль водных процедур (умывание, купание, душ) и природных факторов (солнечные ванны, занятие на воздухе, в лесу).
20. Какими физическими качествами должен владеть спортсмен?
21. Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, алкоголь, токсикомания).
22. Назови основные движения в хореографии (не менее 7).
23. Что такое ОФП, СФП?

Определение уровня знаний по теоретической подготовке проводится в виде ответов на вопросы в устной форме. Вопросы формируются из тем занятий по теоретической подготовке соответствующего этапа подготовки. Учитываются развёрнутые ответы, в которых демонстрируется знание и понимание материала, логическая последовательность. Допускаются незначительные неточности. Результатом успешного освоения теории считается положительный ответ на вопрос.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится – «сдано»/«не сдано». Оформляется протоколом.

№	ФИ обучающегося	№ вопроса	результат «сдано»/«не сдано»

4. Рабочая программа

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса и уровнем подготовленности обучающихся.

В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка (для всех этапов подготовки) – процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общефизическая подготовка (ОФП) – развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Теоретическая подготовка – процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка – процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психическая подготовка – система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общезначительная подготовка (ОФП)

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах и т.п.

1. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «закрывающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Техническая подготовка

Цель технической подготовки – сформировать 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.

В технической подготовке гимнасток выделяют разделы:

- беспредметная – формирование техники телодвижений;
- предметная – формирование техники движений с предметами;
- хореографическая – формирование техники хореографических движений;
- музыкально-двигательная – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой;
- композиционно-исполнительская подготовка – составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

Беспредметная подготовка

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

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела» – волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Выделяют группы движений:

- специфические элементы – разнообразные по типу и видам упражнения: пружинные движения, расслабления, волны, взмахи, наклоны, равновесия, повороты, прыжки.
- акробатические элементы – статические (мосты, шпагаты, упоры, стойки) и динамические в движении (перекаты, кувырки, перевороты, сальто).
- партерные элементы – виды ходьбы и бега, танцевальные элементы седы, упоры и др.

Этап начальной подготовки 1-го года обучения

1. Повороты:
 - переступание, скрестный, одноименный на 180, нога на пассе
2. Равновесия:
 - на пассе
 - в полуприседе
 - переднее
 - на колене нога вперед
3. Волны:
 - руками
 - расслабление рук
 - волна вперед
4. Наклоны и гибкость:
 - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола
 - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону

<ul style="list-style-type: none"> - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола - мост стоя - шпагаты со скамейки <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок
<p><i>Этап начальной подготовки свыше года обучения</i></p>
<p>1. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди) - казачок <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переднее вертикальное « арабеск» - атитюд - боковое с помощью на правую и левую ногу - в кольцо <p>3. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вперед и обратная - руками <p>4. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге - наклон в назад - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад - мост стоя - шпагаты со стула - подъем волной - ловля ноги в кольцо из положения лежа - вращение в шпагате с наклоном вперед - переворот в кобру - стойка на локтях вперед и назад <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя <p>6. Комбинации из различных элементов тела – 5 часов</p>
<p><i>Учебно-тренировочный этап 1-гои 2-го года обучения</i></p>
<p>1. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо - разноименный на 360 градусов, нога на пассе - спиральный на двух ногах на 180 градусов - поворот в казаке <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переднее, боковое, заднее горизонтальное - боковое и переднее с помощью - боковое с отклонением - в кольцо - «планше» <p>3. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - у опоры (целостная, боковая) - целостная вперед - волна с круговым движением корпуса <p>4. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост в затяжку

<ul style="list-style-type: none"> - шпагаты на провисание - лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в затяжке <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног <p>6. Комбинации из различных элементов тела – 6 часов</p>
<i>Учебно-тренировочный этап 3-го и 4-го года обучения</i>
<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кабриоль - казачок, казачок с поворотом - подбивной, касаясь - касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног - касаясь прогнувшись - касаясь с поворотом - касаясь прогнувшись с поворотом - шагом - тройной прыжок шагом - шагом в кольцо - шагом прогнувшись - шагом с поворотом - шагом прогнувшись с поворотом <p>Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо - в кольцо без помощи - в затяжку - «планше» - заднее - боковое с отклонением - «качели» - подъем волной <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - арабеск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затяжку - «планше» - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360 - в пассе на 720 градусов - фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку) <p>Гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост в затяжку - стойка на локтях - переводы ног в различных направлениях - перевороты различных форм - шпагаты на провисание
<i>Учебно-тренировочный этап 5-го года обучения</i>
Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>

Предметная подготовка

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.

Этап начальной подготовки 1-го года обучения

Скакалка

- качания и махи (одной и двумя руками)
- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)
- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)
- восьмерка скакалкой (одной и двумя руками)
- броски (сложить вдвое, втрое)
- закручивание и раскручивание
- прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу)
- бег, вращая вперед, назад
- эшапе
- прыжки вперед в двое сложенную скакалку
- мельница

Обруч

- разнообразные хваты
- передачи
- вращения в лицевой плоскости
- вращения на шее, на талии
- прыжки в обруч вперед и назад
- вертушка на полу
- вертушка вокруг кисти
- кат по полу

Этап начальной подготовки свыше года обучения

Скакалка

- махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях
- восьмерка вперед и назад
- броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца)
- вертикальная мельница хватом за середину
- двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости
- прыжки скрестно вперед и назад
- прыжки в полном седе
- прыжки с двойным вращением
- козлики с поворотом
- широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом

Мяч

- удержание мяча
- передача мяча из рук в руку
- обволакивания двумя руками
- отбивы многократные

- отбивы со сменой ритма
- отбивы разными частями тела
- выкруты и восьмерки
- перекаты по двум рукам
- перекат по спине
- нестабильный баланс на шее
- бросок, отбив-ловля одной рукой
- бросок, присед-ловля одной рукой
- отбив, кувырок-ловля
- маленькие броски

Движения с партнером:

- отбивы друг другу
- переброски
- чередование отбивов и перекатов

Обруч

- разнообразные хваты
- махи и передачи (перед и за телом)
- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях
- вертушки вокруг кисти
- вертушки без помощи
- вертушки с передачей
- прыжки в обруч
- широкие прыжки в обруч
- большие перекаты по телу и полу
- бросок и ловля двумя руками
- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге).

Учебно-тренировочный этап 1-го года обучения

Скакалка

1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков:

- козлик с поворотом
- скрестные прыжки вперед и назад

броски и ловля скакалки:

- в боковой плоскости
- в лицевой плоскости
- с проходом
- из-за спины
- без помощи
- двойное эшапе во всех плоскостях
- DER(бросок с вращательным движением)
- элементы мастерства

2. Движения с партнером:

- переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях)
- скрестные прыжки вперед и назад

броски и ловля скакалки:

- в боковой плоскости
- в лицевой плоскости
- с проходом
- из-за спины
- без помощи
- двойное эшапе во всех плоскостях
- DER(бросок с вращательным движением)

- элементы мастерства

Обруч

1. Перекаты обруча по телу:

- переброски под различными частями тела
- вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела
- броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины)

2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях

Мяч

1. Перекаты:

- перекаты по различным частям тела
- по ногам
- по телу лежа на полу
- восьмерки и выкруты
- броски и ловля на трудности тела
- нестабильный баланс
- отбивы без помощи
- DER (броски с вращением тела)

- элементы мастерства

2. Движения с партнером

Булавы

- покачивания во всех плоскостях
- средние круги во всех плоскостях

1. Мельницы на различных плоскостях

- ассиметричная работа булав
- улита, обратная улита
- перекаты булав по рукам, по телу
- обволакивания булав
- маленькие броски различными способами
- одной булавой и двух
- броски без помощи
- броски под ногой
- ассимитричные броски
- каскад
- поточные
- DER (броски с вращение тела)

- элементы мастерства

Различные способы ловли:

- ловля без зрительного
- ловля без помощи рук
- ловля под ногой
- с немедленным выбросом

2. Движения с партнером

Лента

- спираль
- змейка вертикальная и горизонтальная
- широкие круги в боковой и в лицевой плоскости
- проходы над лентой и в ленту
- броски
- DER (бросок с вращательными движениями)

Учебно-тренировочный этап 2-го года обучения

Скакалка

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках

- проходы в скакалку во время трудности тела
- серия двойных прыжков
- козлики с поворотом
- вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях

2. Большие броски

3. Различные способы ловли после больших бросков

4. DER

5. Элементы мастерства

6. Эшапе во всех плоскостях

Обруч

1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках

- перекат по телу во время полета трудности прыжка
- вертушки, перекаты и вращения во время трудности

2. Большие броски

3. Различные способы ловли после больших бросков

4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком

5. DER

6. Элементы мастерства

Мяч

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках

2. Перекаты:

- по разным частям тела
- по ногам
- по телу, лежа на полу
- восьмерки и выкруты
- отбивы
- нестабильный баланс
- броски и ловля на прыжках

3. Движения с партнером

4. DER

5. Элементы мастерства

Булавы

- покачивания во всех плоскостях
- средние круги во всех плоскостях

1. Мельницы на различных плоскостях

- ассиметричная работа булав
- улита, обратная улита
- перекаты булав по рукам, по телу
- обволакивания булав
- маленькие броски различными способами
- одной булавой и двух
- броски без помощи
- броски под ногой
- ассимитричные броски
- каскад
- поточные
- DER (броски с вращение тела)
- элементы мастерства

Различные способы ловли:

- ловля без зрительного
- ловля без помощи рук
- ловля под ногой

- с немедленным выбросом

2. Движения с партнером

Лента

1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках

- восьмерки
- перекаты, обволакивания, отбивы палочки
- широкие и средние круги
- проходы над лентой
- бросок бумерангом во время поворота
- спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела
- передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности
- работа без помощи

2. Большие броски

3. Различные способы ловли после больших бросков

4. DER

5. Элементы мастерства

Учебно-тренировочный этап 3-го года обучения

Скакалка

1. Работа предметом на трудности тела:

- вращения
- восьмерки
- эшапе
- проходы

2. Большие броски:

- из-за спины
- ногой
- ногой во время прыжка

3. Различные способы ловли после больших бросков

- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость
- ловля без зрительного контроля
- ловля за спиной
- ловля без помощи рук
- смешанная ловля (кисть-стоя)

4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно

5. DER

6. Элементы мастерства

Обруч

1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках

- вращения с помощью и без помощи
- вертушки
- передачи
- перекаты
- отбивы
- проходы

2. Большие броски и отбивы:

- из-за спины
- ногой
- под одной ногой во время прыжка

3. Различные способы ловли после больших бросков :

- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость
- ловля за спиной, без зрительного контроля

- ловля на разные части тела

- с немедленным выбросом

4. DER

5. Элементы мастерства

6. Движения с партнером

Мяч

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках:

- перекаты

- выкруты

- обволакивания

- отбивы

2. Большие броски

- из-за спины

- без помощи

- под одной ногой во время прыжка

3. Различные способы ловли после больших бросков :

- одной рукой

- за спиной без зрительного контроля

- без помощи рук

- с немедленным выбросом

4. Движения с партнером

Булавы

1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках

- средние и широкие круги в различных плоскостях

- ассиметричная работа

- мельницы во всех плоскостях, перекаты по рукам по телу, обволакивания постукивания

- маленькие броски

- улиты

2. Большие броски

- одной булавой

- двумя булавами

- без помощи

- под одной ногой

- ассиметричные броски

- каскад

- поточные

3. Различные способы ловли после больших бросков :

- без зрительного контроля

- без помощи рук

- под одной ногой во время прыжка

4. DER

5. Элементы мастерства

6. Движения с партнером

Лента

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках

- спирали

- змейки

- широкие и средние круги

- проходы над лентой и в ленту

- восьмерки

- перекаты

- обволакивания

<ul style="list-style-type: none"> - отбивы палочки <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за палку - за ленту - без зрительного - без помощи - бумерангом <p>3. Различные способы ловли после больших бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля без зрительного контроля - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p>
<i>Учебно-тренировочный этап 4-го и 5-го года обучения</i>
<p>Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами</p> <p>1. DER</p> <p>2. Элементы мастерства</p>
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>
<p>Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп</p>

Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка – система упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца.

Хореографическая подготовка двигательно обогащает, содействует разнообразию 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.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной.

<i>Этап начальной подготовки 1-го года обучения</i>
<ul style="list-style-type: none"> - волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные); - позиции рук и ног - классический экзерсис лицом к станку:

<ul style="list-style-type: none"> - PLIÉ по 1, 2, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; - BATTEMENT FONDU по всем направлениям; - BATTEMENT FRAPPÉ по всем направлениям; - BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT по всем направлениям; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону; - GRAND BATTEMENT по всем направлениям. - PORT DE BRAS. - упражнения на развитие координации - ALLEGRO: - TEMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED
<p><i>Этап начальной подготовки свыше года обучения</i></p>
<p>Классический экзерсис за одну руку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разминка у станка; - PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; - BATTEMENT FONDU ; - BATTEMENT FRAPPÉ; - BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. <p>Классический экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; - BATTEMENT FONDU BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. <p>- Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов.</p> <p>ALLEGRO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TEMPS SAUTE по всем позициям; - CHANGE MENT DE PIED; - PETIT PAS ECHAPPE. <p>PORT DE BRAS.</p> <p>Танцевальные комбинации на материале русского танца.</p>
<p><i>Учебно-тренировочный этап 1-го года обучения</i></p>
<p>Изучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rond de jambe en l`air - Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами. - Упражнения на растягивание у станка. - Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p>

<p>На середине: основы современной хореографии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. 2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист. 3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. 4. Бедро: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка». 5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. 6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. <p>Классический экзерсис у опоры и на середине зала.</p>
<p><i>Учебно-тренировочный этап 2-го года обучения</i></p>
<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала.</p> <p>Народный станок:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания; 2. Упражнения на развитие подвижности стопы; 3. Маленькие броски ногой; 4. Круг ногой; 5. «Каблучное упражнение»; 6. Упражнения с ненапряженной стопой; 7. Низкие и высокие развороты бедра; 8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; 9. Дробные выстукивания; 10. Мягкое «вынимание» ноги; 11. Упражнения на технику исполнения; 12. Большие броски ногой; 13. Наклоны туловища, «растяжки».
<p><i>Учебно-тренировочный этап 3-го года обучения</i></p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Классический экзерсис 2. Народно-сценический танец 3. Упражнения для показательных выступлений в народном стиле
<p><i>Учебно-тренировочный этап 4-го и 5-го года обучения</i></p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Классический экзерсис у станка и на середине зала 2. Народно-сценический танец 3. Современная хореография 4. Упражнения для показательных выступлений 5. Упражнения на вращения
<p><i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i></p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание новых комбинаций 2. Закрепление сложных координационных комбинаций

Музыкально-двигательная подготовка

Музыкально-двигательная подготовка — это освоение элементов музыкальной грамоты, формирование умений слушать, понимать и сопереживать музыке, выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой и находить наиболее соответствующие музыке движения.

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.

Композиционно-исполнительская подготовка

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.

<i>Учебно-тренировочный этап</i>	
1 год обучения	Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения.
2 год обучения	Техничность, амплитудность, соединение элементов
3 год обучения	Принципы составления учебных комбинаций для классификационной программы. Принципы составления композиций для показательных выступлений.
4 год обучения	Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
5 год обучения	Подбор элементов с предметом и без предмета, особенности выражения музыкального образа
<i>Этап совершенства спортивного мастерства</i>	
Композиционное построение упражнений младших разрядов Подбор бонусов тела, предмета и мастерства Композиционное составление схем для показательных выступлений. Подбор музыкального произведения Особенности композиционного построения танцевальных схем по программе I разряд, КМС.	

Тактическая подготовка

Тактика как система специальных знаний и умений должна быть направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения, приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности.

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет большое значение, особенно в условиях острого соперничества. Тактика в художественной гимнастике заключается в использовании таких

способов ведения состязания, которые позволяют спортсменке с наибольшей эффективностью реализовывать свои возможности

В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики:

индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика содержит способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовывать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого результата.

Элементы индивидуальной тактики:

1. Выбор выразительной музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
3. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и прочее.
4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.
5. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Командная тактика

Командная тактика содержит действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты.

Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде – обычно 1-я стабильная и надёжная гимнастка, 2-я самая слабая, последняя самая сильная.
2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.
3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачёта.
4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.
5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Групповая тактика

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приёмы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.
4. Рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.
6. Внешнее оформление выступлений – костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

Тактический замысел конкретизируется в тактическом плане, который представляет собой перечень последовательных задач и способов их решения.

4.2. Учебно-тематический план

Годовой учебно-тематический план готовится с учетом этапа подготовки и содержит темы по всем видам подготовки.

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки		
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных

гигиенические требования к занимающимся спортом		объектах.
Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Роль питания в подготовке обучающихся к соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний

		организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	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	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль – март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	весь период	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

		структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	весь период	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. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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.

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, звукорежиссёры, хореографы-репетиторы.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленные ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки в соответствии с ФССП предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учреждение, должно иметь спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, в количестве, не ниже установленного Приложением № 10 к ФССП.

Инвентарь личного использования в соответствии с ФССП передается обучающимся учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в личное пользование на определенное время и в определенном количестве.

6.2. Кадровые условия реализации программы

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии кадровым расписанием и с учетом подпункта 13.2 ФССП по виду спорта «художественная гимнастика».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных работников учреждения обеспечивается проведением следующих мероприятий: мастер-классов, тренерских семинаров, педагогических советов, аттестации тренеров-преподавателей и иных специалистов.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

1. Художественная гимнастика. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М. Советский спорт, 2007.
2. Развитие физических способностей детей, И.М. Бутин, А.Д. Викулов, М. Владос, 2002.
3. Подвижные игры в занятиях спортом, И.Коротков, М. ФиС, 1971.
4. Основы теории спортивных соревнований, учебное пособие, А.А. Красников, М. ФиС, 2005.

Аудиовизуальные средства

Видеоматериалы различной тематики

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru).
3. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
7. Всероссийская федерация художественной гимнастики (www.vfgr.ru).