

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Ивангородская спортивная школа»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №6 «05» июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУДО «ИСШ»
№ 63 от «17» июля 2023г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»**

Срок реализации: 7 лет

**г. Ивангород
2023 год**

Содержание

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.2 Годовой учебно-тренировочный план	7
2.3 Календарный учебный график	8
2.4 Календарный план воспитательной работы	8
2.5 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	10
2.6 План инструкторской и судейской практики.....	11
2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	11
3. Система контроля	13
3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	14
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	20
4.1 Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий	20
4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	23
4.2.1 Программный материал и учебно-тематический план для групп начальной подготовки.	25
4.2.2 Программный материал и учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп.	30
4.3 Современные образовательные технологии.....	33
4.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	35
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	38
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	39
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	39
6.2 Кадровые условия реализации Программы	39
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	40

Приложение 1 - План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Приложение 2 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

1. Общие положения

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

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП) и для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по художественной гимнастике и является основным документом тренировочной работы.

Программа вступает в силу с 01.09.2023 года.

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

Обучение по Программе ведется на русском языке.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа предусматривает этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап.

Содержание программы направлено на решение следующих задач:

1. На этапе начальной подготовки на:

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

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5

Объем Программы

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год, с 1 сентября по 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Содержание тренировочного процесса определяется тренером-преподавателем в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Продолжительность одного учебного (академического) часа – 45 минут. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:
на этапе начальной подготовки – двух часов;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная подготовка;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для женщин				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	1	2	2	3
Основные	1	2	3	4

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (Приложение 1) состоит из соревнований внутришкольного, муниципального, регионального, всероссийского уровней.

2.2 Годовой учебно-тренировочный план

	Этап начальной подготовки	Год обучения	
		НП-1	НП-2
	Недельная нагрузка в часах	5	6
	Количество учебных недель	52	52
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2
	Наполняемость групп (человек)	12 - 20	12 - 20
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часов в год)		
1.	Общая физическая подготовка	114	134
2.	Специальная физическая подготовка	52	62
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	7
4.	Техническая подготовка	75	94
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	в сетке часов	в сетке часов
	ИТОГО	260	312
	<i>Из них: самостоятельная подготовка (п.15.1 ФССП) (ОФП, теоретическая подготовка)</i>	26	34

	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Год обучения				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Недельная нагрузка в часах	12	12	12	14	14
	Количество учебных недель	52	52	52	52	52
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (человек)	5-15	5-15	5-15	5-12	5-12
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часов в год)					
1.	Общая физическая подготовка	62	56	50	73	73
2.	Специальная физическая подготовка	144	150	156	175	175
3.	Участие в спортивных соревнованиях	31	31	31	36	36
4.	Техническая подготовка	324	324	324	371	371
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	29	29
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	в сетке часов		
7.	Контрольные мероприятия	19	19	19	22	22

	(тестирование и контроль)					
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	19	19	19	22	22
	ИТОГО	624	624	624	728	728
	<i>Из них:</i> <i>самостоятельная подготовка (п.15.1 ФССП)</i> <i>(ОФП, теоретическая подготовка)</i>	<i>69</i>	<i>69</i>	<i>69</i>	<i>80</i>	<i>80</i>

2.3 Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно заместителем директора по УВР и безопасности совместно с тренерами-преподавателями и утверждается директором МБУДО «ИСШ».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание – 31 августа.

- Этап начальной подготовки- 52 календарные недели. Самостоятельное выполнение заданий на дистанционной образовательной платформе до 6 недель (каникулы).
- Тренировочный этап обучения - 52 календарные недели в том числе в условиях учебно-тренировочного сбора, до 6 недель самостоятельная подготовка по индивидуальным планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы).
- Каникулярными днями являются: 1 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая, а также каникулы от 2-х до 6-ти недель (в рамках самообразования, медико-восстановительных мероприятий и индивидуального учебно-тренировочного плана) в зависимости от этапа подготовки (гл.1, пункт 3, глава 2, ст.41 ФЗ-273).

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебно- тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

Календари и положения спортивно-массовых мероприятий:

- Календарь внутришкольных соревнований;
- Календарь соревнований региональной федерации по виду спорта;
- Календарь соревнований Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области;
- Единый календарный план Минспорта РФ.

2.4 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	В течение года

		судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Участие в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - участие в мероприятиях, посвященных празднованию «Дня здоровья», городских фестивалей и праздниках.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Воспитание любви к Родине, патриотизма, служение на благо Отечества, Государственные символы (герб, флаг, гимн). Культура поведения болельщиков.	- теоретические занятия; - поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; - участие в шествиях в день празднования «Великой Победы», возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ	В течение года, 9 мая.
3.2.	Практическая подготовка и участие в физкультурных и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в	В течение года

	спортивных мероприятиях.	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.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров-преподавателей и родителей спортсменов, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА (при помощи родителей)

Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы 	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА
---------------------------	---	-------------	---

2.6 План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбор упражнений для разминки, самостоятельный показ (практическое задание) 2. Изучение правил соревнований (беседы, опросы) 	В течении учебного года	Контроль тренера-преподавателя
Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия 2. Составление краткого конспекта – плана учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач 3. Судейская коллегия, судейские амплуа 4. Судейство соревнований в ранге помощника судьи 5. Самостоятельное выполнение судейской функции, получение 3-судейской категории 	В течении учебного года	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя

2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо предоставить медицинскую справку о том, что ребёнок здоров и может заниматься выбранным видом спорта. Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно (1 раз в 6 месяцев) диспансерное обследование у специалистов и получают заключение спортивного врача в «Центре здоровья» ЦРКБ ГМР (приказ Минздрава РФ от 01.03.2016г. №134н), члены сборных команд региона проходят обследование в ЦСМ ЛО ГБУЗ ЛО «Сертоловская ГБ» 2 раза в год.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и

нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- переключение с одних упражнений на другие;
- рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- применение мышечной релаксации;
- разнообразные виды досуга;
- просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание;
- витаминизация;
- разнообразные виды массажа;
- разнообразные виды гидропроцедур;
- физиотерапия;
- ультрафиолетовое облучение;
- восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

3. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь

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

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;

	с наклоном назад и захватом за голень		«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2

	с двойным вращением вперед за 10 с		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 во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды, Интернет-ресурсы
- Жестикуляции
- Дистанционная форма обучения

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы проведения учебно-тренировочного процесса:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)
- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий
- Спортивные соревнования
- Контрольные мероприятия (тестирование, промежуточная, итоговая аттестация)
- Инструкторская и судейская практика
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

4.1 Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

1. Вводная часть. Основное назначение - организация занимающихся и подготовка их к последующей работе. Частные задачи:

1. Организация группы.
2. Умеренное разогревание организма.
3. Организация внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся.

Средства: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, специальные упражнения на согласование движения с музыкой (передача в движении различного темпа, ритма, динамических оттенков различного характера движения), подвижные игры, игры под музыку.

Продолжительность вводной части 5-10 мин. (Урок продолжается 90 мин)

Методические рекомендации к вводной части тренировочного занятия.

В первую часть занятия желательно включать упражнения, одновременно способствующие оживлению обмена веществ и повышению эмоционального состояния. Это, прежде всего, легко дозируемые и разогревающие все тело различные формы ходьбы и бега. Для лучшей организации внимания занимающихся упражнения исполняются в различных сочетаниях и композиционных рисунках, с использованием элементов народного танца, бега, прыжков и поворотов, перестроения увязываются с формой музыкального произведения. Например, на каждую новую музыкальную фразу изменять направление; на шагах и беге давать короткие задания (на 2-4 такта) - передавать движениями ритм и изменение темпа.

Задания должны быть относительно простыми, состоящими из 2-3 элементов, выполняемых с первого показа. Они могут содействовать и специальной подготовке, выявляя в движении различный характер и отдельные средства музыкальной выразительности. Тренер должен рассказывать или показывать образно и эмоционально.

В подготовленных группах в танцевальные комбинации можно включать отдельные элементы сложных упражнений, изучаемых в основной части занятия.

Танцевальные комбинации и другие, более сложные, задания целесообразно повторять в ряде занятий, чтобы лучше их освоить. В первую часть занятия можно также включать простые по содержанию подвижные игры и игры под музыку, знакомые гимнасткам.

1. Основная часть. Основное назначение: общая и специальная физическая, а также техническая подготовка занимающихся.

Частные задачи:

1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие общей координации движений.
3. Развитие и совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости.
4. Воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности.
5. Овладение основными прикладными навыками.
6. Изучение и совершенствование специальных упражнений художественной гимнастики.
7. Развитие умения применять приобретенные навыки и качества в изменяющихся условиях.

Средства: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для формирования правильной осанки, волна, взмах, пружинные движения, равновесия, повороты, элементы упражнений с предметами, небольшие комбинации из перечисленных упражнений (8—16 счетов), а также из сочетаний различных видов ходьбы, бега, прыжков, элементов народного танца, акробатические и прикладные упражнения, прыжки простые, специальные упражнения на согласование движений с музыкой, игры под музыку, классификационные упражнения с предметами и без них.

Продолжительность основной части 70-75 мин.

Методические рекомендации к основной части тренировочного занятия.

В основной части каждого занятия решаются две задачи.

Первая из них - разносторонняя общая и специальная физическая подготовка - разрешается как средствами общей физической подготовки, так и основными упражнениями художественной гимнастики. В результате создаются необходимые условия для решения второй задачи - технической подготовки, достижения мастерства.

Основным средством для решения первой задачи служат общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление - преимущественно для отдельных мышечных групп и суставов. В каждом занятии они должны воздействовать на все основные группы мышц. При выполнении этих упражнений у гимнастической стенки нет

необходимости поддерживать равновесие и создаются лучшие условия для избирательного воздействия на отдельные группы мышц.

Общеразвивающим упражнениям в художественной гимнастике свойственно целостное и динамичное их исполнение с различным мышечным напряжением и скоростью в тесной связи с музыкой.

Чем выше подготовленность группы, тем более комплексными и разнообразными должны быть общеразвивающие упражнения, что позволяет решать задачи как общей, так и специальной физической подготовки. Для специальной физической подготовки, кроме того, применяются и основные упражнения художественной гимнастики.

Общеразвивающие и основные упражнения могут сочетаться в небольших комбинациях на 8-16 счетов.

Например, исходное положение стойка на носках боком к стенке, правая рука вверх, левая рука на рейке,

1. наклон назад, правая рука в сторону

3-4. Повторить 1-2-й счеты, несколько увеличив амплитуду

5-6. Выпрямляясь, круглый полуприсед и небольшая целостная волна (правая рука остается вверх)

7-8. Повторить 5-6-й счеты, увеличивая амплитуду

9. Выпад левой, наклон назад, правая рука в сторону

10. Выпрямиться, встать на носки, сгибая правую (выпад назад), наклон, правая рука вверх

11-12. Повторить 9-10-й счеты, увеличивая амплитуду до максимума

13-16. Выпрямиться, приставить правую в стойку на носках, круглый присед, правая рука вверх, волна вперед (по максимальной амплитуде), круг правой рукой книзу закончить в и. п.

В этой тренировочной комбинации упражнения для развития подвижности плечевого пояса сочетаются с целостной волной, выполняемой с различной амплитудой, разной силой, с некоторым изменением скорости. В ней одновременно решаются задачи общей и специальной физической подготовки, а также и некоторые задачи технической подготовки: совершенствование техники основных упражнений и овладение различным характером движения.

С ростом подготовленности гимнасток короткие тренировочные комбинации усложняются: увеличивается количество элементов и многообразие их соединений.

Критерием доступности комбинаций следует считать их выполнение после показа.

В подготовленных группах в занятиях подготовительного и соревновательного периодов следует изучать отдельные соединения и части зачетных или классификационных упражнений.

Для обогащения двигательного опыта занимающихся, развития общей и специальной координации упражнения нужно разнообразить, менять их сочетания.

Средства для решения первой задачи основной части занятия наиболее разнообразны в переходном периоде.

Вторая задача - техническая подготовка - решается последовательным изучением и совершенствованием основных упражнений художественной гимнастики в учебных и танцевальных комбинациях и, наконец, в классификационных упражнениях.

Исполнение специальных упражнений в танцевальных комбинациях, в играх под музыку усложняется изменяющейся композицией.

Все упражнения оформляются так, чтобы гимнастка овладевала согласованием движений с музыкой. Следует подчеркнуть и самостоятельное значение таких упражнений, в которых главное - передача в движении характера звучания и средств музыкальной выразительности.

Необходимо настойчиво овладевать и техникой, и выразительностью движений. Только в этом случае можно создать основу для овладения спортивным мастерством в художественной гимнастике.

В основной части занятия необходимо развивать творческую активность занимающихся, приучать их самостоятельно выполнять упражнения по заданию тренера. Творческие задания лучше осваивают гимнастки, правильно и последовательно освоившие специальные упражнения по согласованию движений с музыкой. Трудность этих заданий должна нарастать постепенно, чтобы гимнастки научились самостоятельно выполнять упражнения на небольшие музыкальные отрывки.

Количество видов упражнений в основной части занятия при решении второй задачи зависит от подготовленности группы, периода тренировки и задачи, поставленной перед данным занятием.

Изучать новые упражнения и упражнения, требующие тонкой координации, лучше в начале основной части занятия, а закреплять их в конце. В дальнейшем чередование упражнений следует изменять, чтобы занимающиеся приучались выполнять их в различных условиях.

Игры под музыку можно проводить вместе с заданиями на согласование движений с музыкой. Они особенно полезны в детских группах.

3. Заключительная часть. Основное назначение: завершение занятий. Частные задачи:

1. Постепенное снижение нагрузки.
2. Подготовка к предстоящей деятельности.
3. Подведение итога занятий.

Средства: различные формы ходьбы, танцевальные шаги, не связанные с большой физической нагрузкой, упражнения на расслабление, плавные и волнообразные движения руками, отвлекающие упражнения, несложные упражнения на передачу различного характера музыки, малоподвижные игры и игры на внимание. В конце занятия тренер подводит итоги, делает индивидуальные замечания и дает задания. В заключение гимнастки принимают гигиенические процедуры.

Продолжительность заключительной части 5-10 мин.

Методические рекомендации к заключительной части занятия.

Лучшим средством для снижения деятельности органов дыхания и кровообращения, для ускорения процессов восстановления в организме служат циклические движения, ходьба, медленные танцевальные шаги (русского танца, вальса, полонеза и др.) вместе с плавными движениями руками, выполняемые на спокойных перестроениях.

Полезны упражнения в расслаблении для мышечных групп, получивших наибольшую нагрузку, а также упражнения для кисти и пальцев.

Как и в других частях занятия, в зависимости от состояния группы, задачи и средства изменяются. Так, иногда следует дать короткую жизнерадостную пляску, а при большой возбудимости - игру на внимание. Следует иметь в виду и последующую деятельность занимающихся. Полезно, особенно в детских группах, дать упражнение на ощущение правильной осанки.

В заключение в краткой беседе, тренер подводит итоги занятия, намечает задачи на будущее, делает индивидуальные замечания.

Гигиенические процедуры после урока (душ, массаж), обязательны.

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

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - это многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития,

обучения и воспитания спортсменов. В содержании спортивной подготовки в художественной гимнастике принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток.

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
4	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в
		В ходе практических занятий	

		Самостоятельная	художественной гимнастике
6	Соревнователь-ная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	
7	Самостоятельная подготовка	Во время учебно-тренировочного процесса	Тестирование в сети Интернет по антидопинговым вопросам (РУСАДА). Выполнение творческих проектов, раскрывающих теоретические вопросы физической культуры, вида спорта. Подготовка творческих работ (видеороликов) для участия в конкурсных мероприятиях. Ежедневные выполнения спортивных упражнений (утренняя зарядка)
		В каникулярное время	Самостоятельное выполнение домашних заданий по общефизической и специальной физической подготовке. Самоподготовка теоретических вопросов.

4.2.1 Программный материал и учебно-тематический план для групп начальной подготовки.

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (6 - 8 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель 1 этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку, заложить прочный фундамент.

Задачи начальной подготовки детей 1 года обучения (НП-1):

1. Набор детей для занятий художественной гимнастикой, не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.

4. Обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики - шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки.

5. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам художественной гимнастики.

Задачи начальной подготовки детей 2 года обучения (НП-2):

1. Отбор детей перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера и хореографа за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями художественной гимнастикой.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств, формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

4. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами, а также базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами,

5. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

6. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.

3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.

4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, обручем.

5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и обручем, развивающие мелкую моторику.

6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.

7. Подвижные и музыкальные игры.

8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей, выполнение контрольных нормативов.

Учебно-тематический план тренировочный занятий для групп начальной подготовки

№	Содержание	Количество часов в год	
		НП-1	НП-2
1	Общая физическая подготовка	114	134
1.1	Общеразвивающие упражнения	20	30
1.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	14	15
1.3	Упражнения для шеи и туловища	10	20
1.4	Упражнения для ног	30	40
1.5	Спортивные и подвижные игры	10	10
1.6	Бег, различные виды перемещений	10	10
2	Специальная физическая подготовка	52	62
2.1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	10	10
2.2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия	5	13

2.3	Упражнения для развития координации движений	5	10
2.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	10
2.5	Упражнения для развития прыгучести	10	10
3	Техническая подготовка	75	94
3.1	Беспредметная подготовка	10	10
3.2	Предметная подготовка	19	38
3.3	Хореографическая подготовка	10	10
3.4	Музыкально-двигательная	10	10
3.5	Композиционная подготовка	10	10
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6

Учебно-тематический план по теоретической подготовке для групп начальной подготовки

№ темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год, минут	Сроки проведения	Краткое содержание
№1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	20	Сентябрь Январь	Инструкция по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии
№2	Инвентарь, оборудование, экипировка по виду спорта	20	октябрь-май	Экипировка, безопасное использование инвентаря и оборудования
№3	Физическая культура- важное средство развития и укрепления здоровья человека	20	ноябрь	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.
№4	Гигиенические основы физической культуры и спорта	20	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
№5	Закаливание организма	20	январь	Закаливание, основы и правила, закаливание водой, воздухом, солнцем, на занятиях физической культурой и спортом
№6	Техника и тактика вида спорта	20	февраль	Технические элементы, правила выполнения, последовательность

№7	Правила вида спорта	20	март	Требования правил соревнований к технике вида спорта. Судейские бригады
№8	Режим дня и питание спортсменов	20	апрель	Режим дня, сон, совмещение 2-х школ (спортивной и общеобразовательной). Рациональное питание спортсмена
№9	Классификация вида спорта	20	май-июнь	Разрядные требования, условия присвоения разрядов
№10	История и развитие вида спорта	20	июль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Общая физическая подготовка.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, 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, противоходом, 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 сиде 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. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка.

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.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

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 1800-3600 (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.

5. Упражнения для развития быстроты:

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

6. Упражнения для развития прыгучести:

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

Техническая подготовка.

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из

классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Программные материалы по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

4.2.2 Программный материал и учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп.

Гимнастки тренировочных групп, занимающиеся на этапе спортивной специализации, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сензитивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

Цель тренировочного этапа заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.

2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.

3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.

4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.

5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.

6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

7. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнение условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.

2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.

3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.

4. Соревновательные комбинации.

5. Комплексы специальной физической подготовки.

6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.

7. Занятия по психической и тактической подготовке.

8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.

9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Учебно-тематический план тренировочный занятий для учебно-тренировочных групп

№	Содержание	Количество часов в год				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Общая физическая подготовка	62	56	50	73	73
1.1	Общеразвивающие упражнения	12	12	12	10	10
1.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	12	10	8	15	15
1.3	Упражнения для шеи и туловища	12	8	10	8	8

1.4	Упражнения для ног	12	12	10	15	15
1.5	Спортивные и подвижные игры	7	7	5	15	15
1.6	Бег, различные виды перемещений	7	7	5	10	10
2	Специальная физическая подготовка	144	150	156	175	175
2.1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	30	30	40	45	45
2.2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия	24	35	36	35	35
2.3	Упражнения для развития координации движений	30	30	30	35	35
2.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	25	25	20	25	25
2.5	Упражнения для развития прыгучести	35	30	30	35	35
3	Техническая подготовка	324	324	324	371	371
3.1	Беспредметная подготовка	55	55	55	71	71
3.2	Предметная подготовка	90	90	90	100	100
3.3	Хореографическая подготовка	55	55	55	50	50
3.4	Музыкально-двигательная	52	52	52	50	50
3.5	Композиционная подготовка	72	72	72	100	100
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	29	29

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке
для учебно-тренировочных групп**

№ темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год, минут	Сроки проведения	Краткое содержание
№1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	20	Сентябрь Январь	Инструкция по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии
№2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	45-90	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.
№3	История возникновения олимпийского движения	45	октябрь	Олимпийское движение, олимпийская хартия, МОК, идеи олимпизма

№4	Режим дня, питание, спортивное питание	45-90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
№5	Физиологические основы физической культуры	45-90	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
№6	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	45-90	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
№7	Теоретические основы технико-тактической подготовки, техника вида спорта	45-90	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
№8	Психологическая подготовка	45-90	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки, волевые качества личности, система волевых качеств
№9	Оборудование, инвентарь, экипировка	45-90	декабрь-май	Классификация инвентаря, подготовка, уход, хранение, экипировка для спортивных соревнований
№10	Правила соревнований вида спорта	45-90	май	Подготовка и проведение соревнований, судейство, судейские амплау, функционал судей по виду спорта, судейские категории

Для тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 3-4 часа. Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа урока. Этап спортивной специализации характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов равновесий, волн, взмахов.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Базовые навыки движений телом:

- постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям) - разновидности ходьбы и бега;
- «закрытая осанка» и прогнутое положение в пояснице;
- волнообразные движения, «волны», пружины руками;
- «пружинные» движения ногами;
- целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;
- навык «жесткой спины» в равновесиях и поворотах;
- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой и согнутой) во всех направлениях;
- отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук, и приземление перекатом с пальцев на всю стопу;
- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот:
 - а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги и
 - б) вставания на носок опорной и отталкивания свободной как в «одноименную», так и «разноименную» стороны;
 - в) наклоны назад и возвращение в исходное положение из стойки на коленях, из стойки на одной, другая впереди на носке.

Перечень базовых навыков движения телом охватывает все структурные группы движений телом, он может дополняться и расширяться (например, элементами акробатики)

Базовые навыки движений с предметами:

- рациональные способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции;
- мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки); - перекатные движения по полу и по телу;
- броски одной рукой способами «махом» и «толчком»;
- ловли в жесткий и «свободный» хваты после передач, перекатов, бросков, отбивов;
- взаимосвязь движений предметами с движениями тела.

Гимнастки этого возраста чаще участвуют в соревнованиях (10-12 раз в год) различного ранга от школьных до региональных, контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

Программные материалы по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

4.3 Современные образовательные технологии

В современном мире в педагогический лексикон прочно вошло понятие - современная образовательная технология. Это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике предусматривает регулярное применение следующих образовательных технологий:

1. Технология личностно-ориентированного обучения.
2. Здоровьесберегающая технология.
3. Технология проблемного обучения.
4. Игровая образовательная технология.

Описание, цели и результаты использования:

1. Технология личностно-ориентированного обучения.

Цель использования: - создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у обучающихся двигательных умения и навыков, на базе которых строится тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение – это целенаправленное формирование личности спортсмена посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого ребенка с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого обучающихся во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

Результаты использования:

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует обучающихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым спортсменом индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении тренировочного процесса

2. Здоровьесберегающая технология.

Цель использования: обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения:

- при планировании и проведении тренировочных занятий учитывают возрастные особенности спортсменов;
- с учетом особенностей каждого этапа подготовки формируют благоприятный психологический фон на занятиях;
- распределяют физическую нагрузку с учетом физических возможностей обучающихся; применяют методы и приемы, которые способствуют, появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям спортом у каждого обучающегося; обязательный врачебный контроль за обучающимися не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;
- организация каникулярного отдыха.

Результаты использования:

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья детей и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

3. Технология проблемного обучения.

Цель использования: развитие у обучающихся необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения: при проведении тренировочного процесса целенаправленно формируют такие условия, при которых спортсмены должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Результаты использования: технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости обучающихся к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.

При планировании и проведении тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с детьми, направленную на преодоление сложных ситуаций.

4. Игровая технология.

Цель использования: развитие познавательной активности обучающихся; повышение интереса к систематическим занятиям спортом у каждого ребенка; создание

командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Способы внедрения:

При проведении тренировочного процесса применяют следующие приемы игровой технологии:

- включение в тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;

- включение в тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, футбол; проведение соревнований как внутри, так и между тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

Результаты использования:

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, информированности обучающихся о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям.

Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и обучающегося в контакте с родителями и школой.

Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении высоких результатов.

4.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий художественной гимнастикой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры;

- с преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям художественной гимнастикой допускаются лица с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года информацию

в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия художественной гимнастикой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий художественной гимнастикой занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 15 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и староста группы;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием волевых качеств спортсмена;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия;

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 2);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2);
- 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.

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №

68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.:Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001 г.
2. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2020г. Говорова М.А Плешкань А.В.
3. Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988 г.
4. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004 г. 8. Сборник авторских программ. Выпуск 2. М., 1995 г.
5. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко - Москва 2019.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: ФиС, 1988 г.
7. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. М.А. Говорова, А.В. Плешкань. - М.: Всероссийская федерация худ. гимна-ки и Куб. ТАФК,2001 г.
8. Дверкин Л.С. Основы теории и методики спорта. Л.С. Дверкин. - Краснодар: Куб. ТАФК,1995 г.
9. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.А. Карпенко. - Л.,1989 г.
10. Карпенко Л. А. Методика тренировки, занимающихся худ. гимна-кой. Спб. 1999 г.
11. Кечеджиева. Обучение худ. гимна-ке. / Кечеджиева и др - М.: ФкиС,1985 г.
12. Лисицкая Т.С. Худ. гимна-ка / Учебник для институтов ФКиС, 1982 г.
13. Овчинникова Н.А. /Обучение упражнениям с предметами в худ. гимна-ке. Киев, 1990 г.
14. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов - М.: ФкиС,1986 г.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература,1999 г.
16. Классификационная программа по художественной гимнастике - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2013 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. UKS IRINA Gimnastyka artysyczna fig-gymnastics.com/site/.
2. Сайт Международной Федерации гимнастики: Federation internationale de Gymnastique (FIG).
3. Сайт Европейского Союза Гимнастики - The European of Gymnastics(UEG).

к Дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Сроки проведения - в соответствии с планом мероприятий МБУДО «ИСШ», Календарными планами физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Кингисеппского района и Ленинградской области, Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

№ п/п	Наименование мероприятия	Объем соревновательной деятельности	Возраст	Этапы обучения
1.	Внутришкольные соревнования	1 раз в уч. год	6 - 9 лет	НП-1, НП-2
		2 раза в уч. год	8 – 16 лет	УТ-1,2,3,4,5
2.	Муниципальные соревнования	2 раза в уч. год	6 – 8 лет	НП-1
		4 раза в уч. год	7 – 9 лет	НП-2,
		2 раза в уч. год	8 – 12 лет	УТ-1,2,3
		3 раза в уч.год	11 – 16 лет	УТ-4,5
3.	Региональные соревнования	3 раза в уч. год	8 – 12 лет	УТ-1,2,3
		4 раза в уч. год	11 – 16 лет	УТ-4,5
4.	Всероссийские соревнования	По назначению	8 – 16 лет	УТ-1,2,3,4,5

Приложение 2
к Дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12

Таблица № 3

Обеспечение спортивной экипировкой							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1