

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино  
протокол от 20.02. 2015 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино  
Н.А. Пестерева  
2015 г.



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

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для реализации в организации спортивной подготовки – Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино.

2. Целью Программы являются:

– достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

– обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 № 984 (далее – ФССП);

– всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

– совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

– подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	13-18
Учебно- тренировочный этап	4-5	8	10-12

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-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).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, свободная и иные)

#### 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (количество суток)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	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.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

#### 5.3. Спортивные соревнования

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
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	1	2	2	3
Основные	1	2	3	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

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

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

5.4. Форма обучения – очная, иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников и др.

6. Годовой учебно-тренировочный план – приложение №1 к настоящей программе.

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

Учебно-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). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

7. Календарный план воспитательной работы (приложение № 2).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3).

План направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Программа имеет цель подготовить грамотных спортсменов, знающих правила художественной гимнастики, правила поведения на площадке и вне нее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

## Распределение материала тренерско-инструкторской практики

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

## Содержание подготовки судей по спорту

Содержание работы	Тренировочная группа (год обучения)			
	1-й	2-й	3-й	4,5-й
Понятие о системе оценки гимнастических упражнений	+	-	-	-
Оценка выполнения отдельных упражнений	+	+	+	+
Классификация ошибок	+	+	-	-
Общие положения о гимнастических соревнованиях (вид соревнований, программа, участники соревнований, правил поведения, взыскания)	+	+	+	+
Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителе секретаря и бригады судей	-	+	+	+
Классификация ошибок и сбавки	-	-	+	+
Судейские бригады, группы судей	-	-	-	+
Судейство соревнований по СФП	-	-	+	+
Судейство первенств СШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)	-	-	-	+
Судейство школьных соревнований в качестве судей	-	-	-	+
Обучение записи упражнения с помощью символов	-	-	-	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту», судейство городских соревнований	-	-	-	+

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

*Педагогические средства восстановления включают:*

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

N п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
<b>Педагогические</b>		
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>– использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>– «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</li> <li>– тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>– рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>– планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>– рациональная организация режима дня.</li> </ul>	в течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
<b>Психологические</b>		
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>– средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>– гипнотическое внушение;</li> <li>– приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>– интересный и разнообразный досуг;</li> <li>– условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>	в течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
<b>Медико-биологические</b>		
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>– сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>– соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>– соответствует климатическим и погодным условиям</li> </ul>	в течение всего периода реализации программы
2.	<p>физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>– гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> <li>– аппаратная физиотерапия;</li> <li>– бани</li> </ul>	

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

#### Распределение восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки

N п/п	Восстановительные мероприятия	Тренировочная группа (год обучения)	
		1-2	3,4,5
1.	Рациональный режим дня	+	+
2.	Рациональный режим питания	+	+
3.	Упражнения на релаксацию	+	+
4.	Упражнения на восстановление дыхания	+	+
5.	Гидропроцедуры: обтирание; души; ванны; бассейн; баня		+
6.	Специальное питание	+	+
7.	Витаминизация	+	+
8.	Умеренное ультрафиолетовое облучение	+	+
9.	Массаж		+
10.	Психорегулирующая тренировка		+

Следует помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для занимающихся этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменок, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.



### III. Система контроля

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

11.1. 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

12. 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.

13. 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

№ 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.	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно

	животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.		полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

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

##### *14.1. Группы 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 данного этапа в художественной гимнастике – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

##### *14.1.1. Задачи этапа начальной подготовки до года:*

- Набор детей для занятий художественной гимнастикой не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Выявление наиболее дисциплинированных, инициативных, работоспособных, целеустремленных, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

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

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

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

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

##### *14.1.2. Задачи этапа начальной подготовки свыше года:*

- 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.

- 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.

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

- 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.

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

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

##### *14.1.3. Основными средствами начальной подготовки являются:*

- Ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекаточный, мягкий, пружинный высокий.

- Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
- Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
- «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, обручем.
- Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и обручем, развивающие мелкую моторику.
- Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
- Подвижные и музыкальные игры.
- Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей, выполнение контрольных нормативов.

*Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 2-3 раза в неделю по 1-2 академических часа и должны различаться по содержанию.*

#### 14.1.4. Общая физическая подготовка

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

- Общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, передвижения с изменением направления, перестроения).

- Упражнения для рук и плечевого пояса.

- Упражнения для шеи и туловища.

- Упражнения для ног.

- Упражнения для мышц бедра.

- Игры и игровые упражнения.

#### 14.1.5. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

- Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия.

- Упражнения для развития координации движений.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Упражнения для развития быстроты.

- Упражнения для развития прыгучести.

#### 14.1.6. Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения

б) специальные упражнения

в) вспомогательные упражнения

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

#### 14.1.7. Контроль подготовки

Качество подготовки спортсменов находится под постоянным контролем тренера.

В группах начальной подготовки до года в конце тренировочного года проводится открытое занятие.

Спортсмены групп начальной подготовки свыше года в течение тренировочного года принимают участие не менее чем в 2-3 соревнованиях местного уровня и участвуют в сдаче контрольных нормативов.

#### 14.2. Учебно-тренировочные группы

Гимнастки тренировочных групп (8-12 лет), 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.

##### 14.2.1. Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

- Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
- Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
- Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
- Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
- Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
- Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
- Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнение условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации.

14.2.2. Основными средствами специализированной подготовки гимнасток 8-12 лет являются:

- Классическая разминка в партере и у станка.
- Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
- Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
- Соревновательные комбинации.
- Комплексы специальной физической подготовки.
- Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
- Занятия по психической и тактической подготовке.
- Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
- Комплексное тестирование по видам подготовки.

#### 14.2.3. Программный материал

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

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.

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.

15. Учебно-тематический план – приложение № 4 к программе.

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

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

спортивных дисциплин вида спорта "художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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».

*РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ*

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

При проведении тренировочных занятий по художественной гимнастике необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

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

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

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

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

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



подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Подготовительная часть:

I фрагмент – упражнения «по кругу»:

– 1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

– 2-я серия – специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

– 3-я серия – танцевальные шаги, соединения и комбинации. фрагмент - упражнения у опоры и на середине:

– 4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног - голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу-вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

– 5-я серия – хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фραπε и сутеию, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

II фрагмент - упражнения на середине:

– 6-я серия – упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

– 7-я серия – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

– 8-я серия – упражнения в равновесии;

– 9-я серия – повороты на двух и одной;

– 10-я серия – соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов.

III фрагмент – прыжки:

– 11-я серия – упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

– 12-я серия – амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

– 13-я серия – прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

– 14-я серия – прыжковые соединения;

– 15-я серия – соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

Основная часть:

I фрагмент – первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок» (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

II фрагмент – второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники

Заключительная часть:

I фрагмент – музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

II фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

### *ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ*

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

– травмы при выполнении упражнений с неисправными гимнастическими предметами, а также при разучивании акробатических упражнений без страховки;

– травмы при выполнении акробатических упражнений без использования гимнастических матов;

– травмы при выполнении упражнений с гимнастическими предметами влажными ладонями.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить исправность гимнастических предметов и проверить чтобы поверхность гимнастического ковра, была ровной без заминов и складок

2.3. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера-преподавателя.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ  
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица N 1

N 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 (12 х 2 м)	штук	1
8	Игла для накачивания мячей	штук	3
9	Канат для лазанья	штук	1
10	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
11	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 (200 х 300 х 40 см)	штук	20
16	Музыкальный центр	штук	1
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 (мужская)	штук	12
23	Пианино	штук	1
24	Пылесос бытовой	штук	1
25	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
26	Секундомер	штук	2
27	Скакалка гимнастическая	штук	12
28	Скамейка гимнастическая	штук	5
29	Станок хореографический	комплект	1
30	Стенка гимнастическая	штук	12
31	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
32	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Таблица N 2

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				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

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками: 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.

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей – повышение квалификации не реже одного раза в три года.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

- Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
- Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. -СПб. 2003. -20 с.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
- Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.: ил.
- В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
- Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
- Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.

- Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. -26 с.
- Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.: ил.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
- Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 138 с.
- Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.: ил. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.
- Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.
- Сулов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
- Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт. 1974. - 232 с.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. - 1987. - 128 с.
- Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 143 с.
- Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой-М.: Физкультура и спорт, 1982. -232 с.
- Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики,-М.:2003. -381 с.
- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
- Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
- Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2-3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	8	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах						
		2	2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		12-15			5-10			
1.	Общая физическая подготовка	120	132	120	144	156	168	180
2.	Специальная физическая подготовка	72	108	96	108	120	132	144
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	10	12	36	48	60	72
4.	Техническая подготовка	96	120	132	240	300	384	444
5.	Тактическая подготовка	6	12	14	24	36	24	24
6.	Теоретическая подготовка	6	8	8	14	12	10	10
7.	Психологическая подготовка	-	6	8	16	14	12	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	8	12	18	18	18	18
9.	Восстановительные	3	12	14	24	24	24	32
Общее количество часов в год		312	416	416	624	728	832	936

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Профессиональное самоопределение	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
		Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
1.2.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	согласно календарного плана
1.3.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – 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	согласно календарного плана
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная	В течение года

		физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	
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
2.3	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	Постоянно
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	Постоянно
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам-героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	Постоянно
3.4.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	– Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) – Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По календарю
3.5.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества, 12 апреля – День космонавтики, 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов, 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны, 4 ноября – День народного единства, 9 декабря – День Героев Отечества	Согласно плана внутришкольных мероприятий



4.	Нравственное воспитание		
4.1.		Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
4.2.	Проведение бесед	направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Ежегодно, согласно календарного плана	<p>Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.</p> <p>На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.</p>
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)		
	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа)		
	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)		
	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)		
	Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)		
	Вредные привычки и их преодоление (беседа)		
	Здоровые привычки – здоровый образ жизни (викторина)		
	Гигиена спортсмена (викторина)		
	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)		
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)		
	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)		

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

**Учебно-тематический план**

Темы (разделы подготовки)	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>			
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
<b>Всего до года обучения/ свыше года обучения</b>	<b>360/480</b>		
История возникновения вида спорта и его развитие	30/45	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	45/60	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	45/60	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	30/45	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	45/60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	45/60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/60	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	45/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	45/60	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>2. Практика</b>			
<b>Всего до года обучения/ свыше года обучения</b>			
<b>2.1. Общая физическая подготовка</b>	7200/7920	в течении года	Упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на мышцы спины, упражнения на боковые мышцы, упражнения на развитие скорости, упражнения для мышц рук и кистей, упражнения для мышц ног и стоп
<b>2.2. Специальная физическая подготовка:</b> 2.2.1. Пассивная гибкость	4320/6480 800/920	в течении года	Складка вперед, грудь касается бедер; мост из стойки, ноги на ширине плеч; выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые; шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать; шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)
2.2.2 Активная гибкость	800/920	в течении года	Удержание ноги вперед; удержание ноги в сторону; удержание ноги назад; поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.
2.2.3. Хореография	1200/1720	в течении года	Деми плие и гран плие по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре); батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях; батманы фондю в сторону; гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях; пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами; адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов; маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям; народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек); партерная хореография
2.2.4. Техническая подготовка А. Базовая техническая подготовка	1200/920	в течении года	Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки; упражнение для правильной постановки ног и рук; маховые упражнения; круговые упражнения; пружинящие упражнения; упражнения в равновесии
Б. Специальная техническая подготовка	1200/2000	в течении года	Б1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий высокий, острый, пружинящий, приставной, скрестный, скользящий, перекатный, широкий, галопа, польки, вальса. Б2. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий. Б3. Наклоны и волны: стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах), в сторону (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге); на коленях: вперед, в стороны, назад; волны: руками вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; боковой целостный взмах; боковая волна; боковой целостный взмах; передняя волна и целостный взмах; обратная волна. Б4. Подскоки и прыжки: с двух ног с места: выпрямившись; выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360*; из приседа; разножка (продольная, поперечная); прогнувшись, боковой с согнутыми ногами; с двух ног после наскоков: прыжок со сменой ног в 3 позиции; после приседа; олень; кольцом; толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад); толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед); закрытый и открытый; со сменой ног (впереди, сзади); со сменой согнутых ног; махом в кольцо; широкий, сгибающая и разгибающая ногу; подбивной в кольцо. Б5. Упражнения в равновесии: стойка на носках; равновесие в полуприседе; равновесие в стойке на левой, на правой; равновесие в полуприседе на левой, на правой; заднее

			<p>равновесие; боковое равновесие.</p> <p>Б6. Вращения с переступанием: скрестные; одноименные от 180 до 540; разноименный от 180 до 360.</p> <p>Б7. Акробатика: мост; мост с одной ноги; кувырки (вперед, назад, боком); стойки: на лопатках, на груди, махом на две и на одну руку, на предплечьях.</p> <p>Б8. Упражнения с мячом: махи во всех направлениях, круги большие и средние; передача около шеи и туловища; отбивы: однократные и многократные; со сменой ритма; разными частями тела; броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками; средние (до 2 метров) двумя и одной рукой; высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей; впереди и сзади туловища, одной и двумя руками; перекаты: по полу, по рукам, по телу, по одной руке, по спине.</p> <p>Б9. Упражнение со скакалкой: качания, махи: двумя руками, одной рукой; круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках, скакалка сложена вдвое, один конец скакалки в одной руке, середина в другой; вращение скакалкой: вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо, одной рукой прямую скакалку, двумя руками из основного хвата, обвивание и развивание вокруг тела, «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости, передача около отдельных частей тела, «мельницы»: в лицевой плоскости, поперечная, горизонтальная.</p> <p>Б10. Упражнение с обручем: махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверху и внизу; вращения правой и левой руками (вперед и назад); вращения на шее; вращения вокруг туловища (тали); перекаты по полу в различных направлениях с вращением; броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга, одной рукой вперед, двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости; вертушки однократные и многократные одной рукой; проход через обруч на месте и после обратного ката; передача из одной руки в другую (в различных положениях).</p> <p>Б11. Упражнение с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали; бумеранги, передачи.</p> <p>Б12. Специальные средства: музыкально-двигательное обучение: воспроизведение характера музыки через движения, распознавание основных музыкально-двигательных средств; музыкальные игры; музыкально-двигательные задания; танцы; классический экзерсис</p>
<b>3. Психологическая подготовка</b>			
<b>Всего до года обучения/ свыше года обучения</b>	0/360	февраль-июнь	<p><i>Психолого-педагогические средства</i> включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.</p> <p><i>Медико-гигиенические средства</i> восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным</p>

			<p>санитарно-гигиеническим требованиям.</p> <p><i>Психологические средства</i> восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.</p>
<b>4. Контрольные нормативы</b>			
<b>Всего до года обучения/ свыше года обучения</b>	180/480	сентябрь, мая	<p>При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154108

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024