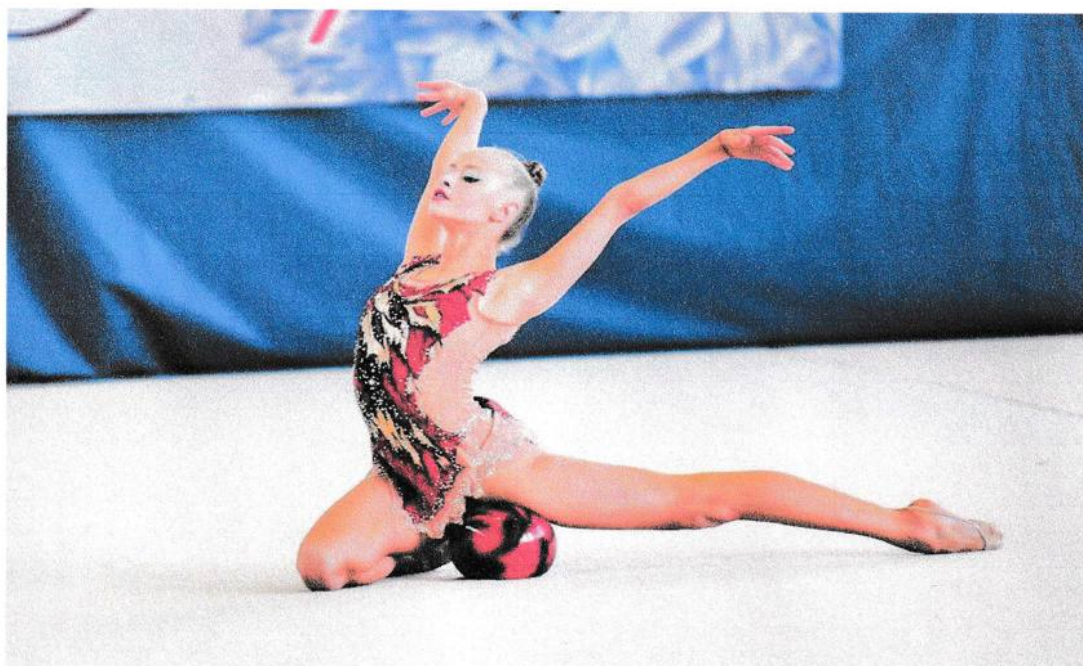


Принята на заседании
педагогического совета
№4 от 25.08.2023г.

Утверждена
Приказ № 51 от 30.08.2023г.
МБУ ДО «Отраденская ДЮСШ»
Директор _____ А.М. Редин



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



По этапам спортивной подготовки: НП; УТ; ССМ; ВСМ

Срок реализации: 9 лет и более

г. Отрадное
2023г

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Отраденская ДЮСШ», разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 984 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика".

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получения ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, совершенствования в избранном виде спорта. В программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах спортивной подготовки; распределение объёмов учебно-тренировочных нагрузок; участие в спортивных соревнованиях.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Процесс многолетней спортивной подготовки в художественной гимнастике предполагает следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

Система многолетней спортивной подготовки по художественной гимнастике предполагает последовательное решение задач каждого этапа подготовки.

Общие задачи спортивной подготовки:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся;
- соразмерное развитие физических качеств у обучающихся;
- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

Основная цель программы: подготовка спортивного резерва по художественной гимнастике посредством организации целенаправленного многолетнего процесса физического воспитания и спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий видом спорта художественная гимнастика.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства;
- укрепление здоровья обучающихся.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- воспитание навыков контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности и состояния обучающегося;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменок;
- формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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 представлены в таблице 1

Таблица 1

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| | | Девочки | |
| Для спортивной дисциплины индивидуальная программа | | | |

| | | | |
|--|--------------------------|-----------|--------------|
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 6 | 12-23 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 8 | 5-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 2-4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 1-2 |
| Для спортивной дисциплины групповые упражнения | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 6 | 12-23 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 8 | 6-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 6-12 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 6-12 |

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

3.3. Максимальная наполняемость групп на этапах спортивной подготовки не может превышать двукратного количества обучающихся рассчитанного с учетом ФССП (приказ Минспорта № 634 от 03.08.2022 г. "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки")

3.4. Группы могут быть укомплектованы из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, при этом разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

3.5. При комплектовании групп учитывается возможность перевода обучающихся из других организаций или занимающихся другим видом спорта,

при этом претендент на зачисление в группу должен соответствовать требованиям для комплектования групп и требованиям для зачисления в группу.

3.6. При комплектовании групп должны соблюдаться условия не превышения пропускной способности спортивного сооружения.

4. Объем Программы представлен в таблице 2

Таблица № 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

4.1. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен, но не более чем на 25 % и с учетом последующей отработки в рамках учебно-тренировочных планов, реализуемых в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, в том числе в

период летних и зимних каникул, а также, индивидуальных планов спортивной подготовки.

4.2. Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Школе, проводится в соответствии с годовым учебно - тренировочным планом приведенным в таблице 5 (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.

4.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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, рекреационные мероприятия, инструкторская и судейская практика.

4.4. 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 Программы:

- Учебно - тренировочные занятия

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-биологические, восстановительные, рекреационные мероприятия; тестирование и медицинский контроль, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели и расписанием учебно-тренировочных занятий.

- Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в

Таблица 3

| п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|--|--|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, Первенствам России | | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | | | 14 | 18 |
| | | | | | 18 |

| | | | | | |
|--|---|---|-------------|-------------|----|
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | 14 | 14 | 14 |
| Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | | | До 10 суток | |
| 2.4. | 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 | | |

5.4 Планируемый объем соревновательной деятельности представлен в

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Основные | 1 | 2 | 3 | 4 | 8 | 8 |

5.3.1. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

5.3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся предусматривают следующие условия:

- 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.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5

Таблица 5

| № | Вып/подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|----------------|---|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |

| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
|--|-----------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|
| 1. | Физическая подготовка: | 186-250 | 248-330 | 294-342 | 342-440 | 426-500 | 486-632 |
| | Общая физическая подготовка | 132-178 | 144-172 | 150-174 | 174-224 | 166-212 | 162-200 |
| | Специальная физическая подготовка | 54-72 | 104-158 | 144-168 | 168-216 | 260-288 | 324-432 |
| 2. | Техническая подготовка | 22-28 | 28-38 | 156-182 | 182-234 | 178-212 | 140-200 |
| 3. | Тактическая подготовка | – | – | 44-50 | 50-66 | 84-88 | 88-100 |
| 4. | Психологическая подготовка | – | – | 18-22 | 22-28 | 52-62 | 74-84 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 12-16 | 15-20 | 30-38 | 36-46 | 32-38 | 24-34 |
| 6. | Аттестация | 2-3 | 6-8 | 12-15 | 16-20 | 20-24 | 24-32 |
| 7. | Соревновательная деятельность | 7-9 | 9-12 | 32-36 | 36-46 | 72-112 | 124-166 |
| 8. | Инструкторская практика | – | – | – | – | 42-50 | 50-68 |
| 9. | Судейская практика | – | – | – | – | 20-24 | 24-34 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 2-3 | 3-4 | 32-36 | 36-46 | 72-86 | 126-166 |
| 11. | Медицинское обследование | 2-3 | 3-4 | 6-7 | 8-10 | 10-12 | 12-16 |
| Вариативная часть, формируемая Школой: | | | | | | | |
| 12. | Самоподготовка | – | – | – | – | 32-40 | 76-132 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

7. Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6

Таблица 6

| № п/п | Направлен 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 судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | Учебно-тренировочный график |
| 1.2 | Инструкторская практика | Учебно - тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного | Режим учебно-тренировочного процесса |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе. | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|------|--|--|-----------------------------|
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, 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. | Учебно-тренировочный график |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного 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. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия. | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных | |
| | спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Школой | |
| 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, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - иные мероприятия. | В течение года |
| 5. | Иные направления работы | | |

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 7

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|---------------------------------|------------------|--|
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |

| | | | |
|------------------------------------|----------------|---------------|--|
| 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |

| | | | |
|-----------------------------|--|----------------|--|
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ленинградской области |

| | | | | |
|--|------------------------------------|----------------------------|----------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| | 4. Семинар | «Виды нарушений антидопинг | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое |

| | | | |
|----------------------------|--|----------------|--|
| для спортсменов и тренеров | овых правил» «Проверка лекарственных средств» | | обеспечение в Ленинградской области |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |

| | | | |
|---|---|----------------|---|
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ленинградской области |

**План инструкторской и судейской практики представлен в
таблице 9**

На этапах, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, обучающиеся привлекаются в качестве помощников тренеров- преподавателей для проведения

тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований

Таблица 8

| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
|-------|---|---|---|
| 1 | <p><input type="checkbox"/> Освоение методики проведения учебнотренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p><input type="checkbox"/> Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебнотренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | <p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p> |
| 2 | <p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в рамках реализации календарного плана физкультурных</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | |

| | | |
|---|---|--|
| | мероприятий и спортивных мероприятий Школы | |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | 1. Участие в судействе внутришкольных соревнований |

9. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «художественная гимнастика».

Школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинский контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Требования к организации и медицинского и медико-биологического контроля. Медицинский и медико-биологический контроль в зависимости от частных задач может включать в себя следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к учебно-тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.

- углубленное комплексное медико-биологическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в учебнотренировочной и соревновательной деятельности.

Медицинский контроль – обязательное условие занятий спортом.

В задачи медицинского контроля входят:

- 1) определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;

- 2) систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, состоянии их

здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

3) выявление, и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

Самоконтроль при выполнении физических нагрузок.

Каждый спортсмен должен научиться проводить самостоятельные наблюдения за изменением в состоянии своего здоровья, физического развития, функциональной готовности своего организма к занятиям физическими упражнениями. Результаты самоконтроля оказывают большую помощь тренеру-преподавателю, который в зависимости от характера возникающих изменений может регулировать учебнотренировочные нагрузки.

План применения восстановительных средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медикобиологические.

Примерный план применения восстановительных средств представлен в Таблица 9

| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|------------------------|--|------------------|
| Педагогические | | |
| 1. | <ul style="list-style-type: none"> • варьирование продолжительности и характера В всего отдыха между отдельными упражнениями, учебно-периода тренировочными занятиями и циклами занятий; реализации • использование специальных упражнений для Программы с активного отдыха и расслабления, переключений с учетом развития одного упражнения на другое; адаптационных • рациональная динамика нагрузки в различных процессах структурных образованиях; • планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; • рациональная организация режима дня. | течение |
| Психологические | | |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| 2. | <ul style="list-style-type: none"> • аутогенная и психорегулирующая тренировка; • средства внушения (внушенный сон-отдых); • гипнотическое внушение; • приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; • интересный и разнообразный досуг; • условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | <p>В течение всего периода реализации Программы с учетом психического состояния спортсмена</p> |
| Медико-биологические | | |
| 3. | <p style="text-align: center;">1. Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сбалансировано по энергетической ценности; • сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); • соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; • соответствует климатическим и погодным условиям. <p>2. Физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); • гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); • аппаратная физиотерапия; • бани | <p>В течение всего периода реализации Программы</p> |

III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

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

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-тренировочной 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта художественная гимнастика»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; достичь результатов

уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских официальных спортивных соревнованиях. 11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных

комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки приведены в таблицы 10-13 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах 11-13

Таблица 10

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 |
|---------------------------------------|---|----------------|--|
| . 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. | «Коле чко» 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. |
| . 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 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 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»---асстояние от пола до бед а 6-10 см. |
| 2.5. | Поперечный шпагат | балл | «5» — сед, ноги точно в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; « 1 » — расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см. |
| 2.6. | Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на | балл | «5»---сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» — сохранение равновесия 3 с; «3» — сохранение равновесия 2 с. |

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

| | | |
|-------|------------------------|---|
| 2.10. | Техническое мастерство | <p>Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки — занять место на внутришкольных соревнованиях. Балл учитывается в соответствии с занятым, в спортивных соревнованиях местом и устанавливается (определяется) Школой самостоятельно.</p> |
|-------|------------------------|---|

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

Таблица 11

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 с наклоном назад и захватом за голень | балл | <p>«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.</p> |
| 1.2. | Поперечный шпагат | балл | <p>«5» — сед, ноги точно в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1 » — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом беде внутрь.</p> |

| | | | |
|------|--|------|---|
| 1.3. | <p>Наклон назад, на правую и левую ногу с поворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх</p> | балл | <p>«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.</p> |
| 1.4. | <p>Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с</p> | балл | <p>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.</p> |

| | | | |
|------|--|------|---|
| 1.5. | <p>Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.</p> | балл | <p>«5» --- руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» --- руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» — руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» --- руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p> |
| 1.6. | <p>Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с</p> | балл | <p>«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.</p> |

| | | | |
|------|--|------|---|
| 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 Сдругой ноги | балл | <p>«5» — сохранение равновесия 4 с; «4» — сохранение равновесия 3 с; «3» — сохранение равновесия 2 с; «2» — сохранение равновесия 1 с; «1 » — недостаточная фиксация равновесия.</p> |
| 1.8. | Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги. | балл | <p>«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.</p> |

| | | | |
|------|---|------|--|
| 1.9. | В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно | балл | <p>«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</p> |
|------|---|------|--|

| | | | |
|---|---|------------------------------------|---|
| 1.10. | Исходное положение — стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой. | балл | «5» 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» — 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» — 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1 » — 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга. |
| 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

Таблица 12

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

| п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|-----------------------|------------|----------------|----------|
| 1. Для юниорок | | | |

| | | | |
|------|--|------|---|
| 1.1. | Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | <p>«5» — сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;</p> <p>«4» — расстояние от пола до бедра 1—5 см;</p> <p>«3» — расстояние от пола до бедра 6-10 см;</p> <p>«2» — захват только одной рукой;</p> <p>«1» — наклон без захвата.</p> |
| 1.2. | Поперечный шпагат | балл | <p>«5» — сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» — с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p> |
| 1.3. | Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой) | балл | <p>«5» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;</p> <p>«4» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;</p> <p>«3» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«2» — касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>«1» — отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p> |

| | | | |
|------|---|------|--|
| 1.4. | Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» — 14 раз; «4» --- 13 раз; «3» --- 12 раз; «2» --- 11 раз; «1» --- 10 раз. |
| 1.5. | Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с | балл | «5» --- руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» --- руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» --- руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» --- руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно введены. |
| 1.6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с | балл | «5» --- 36-37 раз «4» — 35 раз; «3» — 34 раза; «2» — 33 раза; «1» — 32 раза. |
| 1.7. | Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги. | балл | «5» — сохранение равновесия 5 с и более; «4» — сохранение равновесия 4 с; «3» — сохранение равновесия 3 с; «2» — сохранение равновесия 2 с; «1» — сохранение равновесия 1 с. |

| | | | |
|------|---|------|---|
| 1.8. | Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног. | балл | «5» — амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» — амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» --- амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» --- амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; |
|------|---|------|---|

| | | | |
|-------|--|------|---|
| | | | «1» — амплитуда 145 градусов. |
| 1.9. | <p>Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.</p> | балл | <p>«5» — амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» — амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» — амплитуда 160-145 градусов; «2» — амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» — амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.</p> |
| 1.10. | <p>Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.</p> | балл | <p>«5» — демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» — недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» — отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» — недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; « 1 » — амплитуда всего движения менее 135 ад сов.</p> |
| 1.11. | <p>Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.</p> | балл | <p>«5» — фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» — недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» — отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» — недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; « 1 » — амплитуда всего движения менее 135 ад сов.</p> |

| | | | |
|---|--|------|--|
| 1.12. | В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно | балл | <p>«5» — перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины;</p> <p>«4» — вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия;</p> <p>«3» — перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках;</p> <p>«2» — завершение переката на плече противоположной руки;</p> <p>«1» — завершение переката на спине.</p> |
| 1.13. | В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой. | балл | <p>«5» — 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>«4» — 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>«3» — 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>«2» — 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>«1» — 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга</p> |
| 1.14. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 2.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий

4,4-4,0 – выше среднего

3,9-3,5 – средний

3,4-3,0 – ниже среднего

2,9-0,0 – низкий уровень

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и

**перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«художественная гимнастика»**

| п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|----------------------|---|-------------------|--|
| 1. Для женщин | | | |
| 1.1. | Поперечный шпагат | балл | <p>«5» — сед, ноги точно в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; « 1 » — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p> |
| 1.2. | Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой) | балл | <p>«5» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища В исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища В исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» — касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; « 1 » — отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p> |

| | | | |
|------|--|------|---|
| 1.3. | Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» — 15 раз; «4» — 14 раз; «3» — 13 раз; «2» --- 12 раз; «1» --- 10 раз |
| 1.4. | 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 введены |
| 1.5. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с | балл | «5» — 16 раз; «4» --- 15 раз; «3» --- 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» --- 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» --- 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением. |
| 1.6. | Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги | балл | «5» --- сохранение равновесия 8 с; «4» --- сохранение равновесия 7 с; «3» --- сохранение равновесия 6 с; «2» --- сохранение равновесия 5 с; «1» --- сохранение равновесия 4с. |

| | | | |
|------|--|------|--|
| 1.7. | Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке. | балл | <p>«5» — амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально;</p> <p>«4» — амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали;</p> <p>«3» — амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«2» — амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«1» — амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких пол пальцах.</p> |
|------|--|------|--|

| | | | |
|------|---|------|---|
| 1.8. | После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с | балл | <p>«5» — амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально;</p> <p>«4» — амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали;</p> <p>«3» амплитуда 160-145 градусов; «2» — амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах;</p> <p>«1 » — амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.</p> |
| 1.9. | Переворот вперед с правой и левой ноги | балл | <p>«5» — демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;</p> <p>«4» — недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>«3» — отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«2» — недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>« 1 » — амплитуда всего движения менее 135 грдусов.</p> |
| 1.10 | Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой | балл | <p>«5» — переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска;</p> <p>«4» — вспомогательные движения телом, без потери равновесия;</p> <p>«3» — переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» — переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками;</p> <p>«1» — переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.</p> |

| | | | |
|------|---|------|--|
| 1.11 | В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой. | балл | «5» — 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» — 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» — 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» — 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1 » — 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками. |
|------|---|------|--|

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| 1.12. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | |
| 2.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | |

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)

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся. 13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

13.1. Требования к содержанию спортивной подготовки

На различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается. Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (6-7 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста (таблица 14).

В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов художественной гимнастики, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и координацию движений.

Таблица 14

| Возрастные особенности | Методические особенности |
|---|--|
| 1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов | Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки |
| 2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен | Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости |
| 3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. | При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения. |
| 4. Регуляторные механизмы ССС и ДС несогласованны, дети быстро устают. | Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер. |
| 5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики. | Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения. |
| 6. Велика роль раздражительного и игрового рефлексов | Показ должен быть идеальным, занятие – игровым. |
| 7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых | Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров. |

В период с 8 до 12 лет при подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объема, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юных спортсменок еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у спортсменок 13-15 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечнососудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость, увеличиваются силовые показатели, продолжается окостенение хрящевой ткани. В это время повышается общая работоспособность, продолжает совершенствоваться нервная система, однако гимнастки этого возраста часто переоценивают свои силы и возможности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у спортсменок. При этом важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, гибкости и силы, то есть тех способностей, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки соответствует таблице 15.

Таблица 15

| п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы спортивной подготовки | | | |
|-------------------|---|-----------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для женщин | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 35-45 | 6-10 | 2-4 | 1-2 |

| | | | | | |
|----|--|-------|-------|-------|-------|
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 16-24 | 18-26 | 10-16 | 10-16 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 2-4 | 3-7 | 6-10 | 7-11 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 25-35 | 50-60 | 59-69 | 61-71 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | -- | -- | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5 | 6-8 | 7-9 | 7-9 |

13.2. Направленность спортивной подготовки этапов подготовки в художественной гимнастике

Этап начальной подготовки (6-8 лет):

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся предмет и антипации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
7. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко,

слитноотрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

8. Формирование потребности в регулярных занятиях художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап (8-12 лет)

1. Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).

2. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, реакции на движущийся объект, антипации).

3. Планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок и достижение высокого уровня функциональной подготовленности.

4. Базовая техническая подготовка – освоение и совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп.

5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений.

6. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

7. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

8. Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.

Этап совершенствования спортивного мастерства (12 лет и старше)

Целью этапа спортивного совершенствования гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам. На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные, одаренные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, втрое превышающих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов.

4. Повышение качества исполнения всех хореографических форм - классических, народных, современных в усложненных соединениях.

5. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма). Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.

6. Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;

7. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки;

8. Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности (12-14 соревнований в год). Активная соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, район, регион, страна, официальные всероссийские и международные соревнования, выполнение норматива кандидат в мастера спорта.

Этап высшего спортивного мастерства (14 лет и старше) На этапе высшего спортивного мастерства решаются следующие задачи спортивной подготовки:

- сохранение здоровья спортсменок;
- совершенствование физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в областных, межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст спортсменок, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах ССМ и ВСМ, не ограничивается.

**14. Учебно-тематический план теоретической подготовки
представлен в таблице 16.**

Таблица 16

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ~ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | = 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ~ 13/20 | 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 | ~ 13/20 | 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 | = 13/20 | 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 | ~ 13/20 | 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 | ~ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ~ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная |

| | | | | |
|--|---|----------------|-------------------|--|
| | спорта | | | 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 | ~ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ~ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования |

| | | | | |
|--|---|------------------|-----------------|---|
| | | | | и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ~ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ~ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ~ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | - 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | - 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|--|--|--|--|---|

| | | | | |
|--|--|-----------------|------------------------|--|
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | - 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | - 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ~ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | - 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ~ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных |

| | | | | |
|--|---|--------------|-----------------|--|
| | | | | соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ~1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | -200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | -200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | -200 | ноябрь | И н д и в и д у а л ы і ы й план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|------------------|----------------|--|
| | Психологическая подготовка | = 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества |
|--|-----------------------------------|------------------|----------------|--|

| | | | | |
|--|--|---|-------------|--|
| | | | | личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося | -200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной |
| | как многокомпонентный процесс | | | тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | = 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; |

| | | | | |
|--|--|--------------|-----------------|---|
| | | | | гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | = 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ~ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции | ~ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). |

| | | | | |
|--|--|--------------|----------------|---|
| | спорта | | | Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ~ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ~ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных |

| | | | | |
|--|---|--|-----|--|
| | | | | соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ~ 120 | май | <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p> <p>Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p> |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p> |

V. Особенности реализации Программы.

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» относятся отличительные особенности спортивных дисциплин

Спортивные дисциплины вида спорта «художественная гимнастика» Таблица 17

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|--|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| булавы | 052 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| гимнастическая палка | 052 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| гимнастические кольца | 052 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| групповое упражнение | 052 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лента | 052 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| мяч | 052 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| обруч | 052 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| скакалка | 052 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| многоборье – командные соревнования | 052 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| многоборье | 052 | 005 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| групповое упражнение – многоборье | 052 | 006 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| групповое упражнение – два предмета | 052 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| групповое упражнение – один предмет | 052 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| командные соревнования (многоборье – командные соревнования + групповое упражнение – многоборье) | 052 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |

Индивидуальная программа состоит из 4 упражнений (обруч, мяч, булавы, лента). Продолжительность каждого упражнения от 1 мин 15 с до 1 мин 30 с. Личные спортивные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования, финальные соревнования.

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

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

16.1. Спортивная подготовка по виду спорта «художественная гимнастика» в Школе осуществляется среди женщин. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» в Школе содержат в своем наименовании слова и словосочетания «скакалка», «обруч», «мяч», «булавы», «лента», «многоборье» (далее индивидуальная программа), «групповое упражнение - многоборье» (далее групповые упражнения) «многоборье - командные соревнования» и основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин.

VI. Условия реализации Программы.

17. Материально-технические условия реализации Программы:

17.1. 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

- 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» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение обучающихся и лиц, реализующих Программу, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся и лиц, реализующих программу, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля:
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно Таблицы 18, 19.

Таблица 18

| № 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 |

Таблица № 19

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|---|--|--------------|---|--------------|-------------------------------------|--------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | | | количество | эксплуатация | количество | эксплуатация | количество | эксплуатация |
| 1. | Балансировочная подушка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 2. | Булава гимнастическая (женская) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 24 | 2 | 12 | 3 | 12 |
| 3. | Булава гимнастическая (мужская) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 24 | 1 | 12 | 2 | 12 |
| 4. | Кольца гимнастические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 2 | 12 | 3 | 12 |
| 5. | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 12 | 4 | 12 | 4 | 12 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------|-----------------|---|---|---|----|---|----|---|----|
| 6. | Мяч для художественной гимнастики | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 24 | 2 | 12 | 3 | 12 |
| 7. | Обмотка для предметов | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 8. | Обруч гимнастический | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 12 | 4 | 12 | 6 | 12 |
| 9. | Палка (трость) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 2 | 12 | 3 | 12 |
| 10. | Резина для растяжки | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|----------|-----------------|---|---|---|----|---|----|---|----|
| 11. | Скакалка гимнастическая | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 12 | 4 | 12 | 4 | 12 |
| 12. | Утяжелители (300 г, 500 г) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 13. | Чехол для булав (женских) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 14. | Чехол для булав (мужских) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 15. | Чехол для колец | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 16. | Чехол для костюма | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 17. | Чехол для мяча | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 18. | Чехол для обруча | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 19. | Чехол для палки (трости) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |

Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки согласно

Таблица 20

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------------|--------------|---|--------------|--|--------------|---|--------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки ко | | Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) ко | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства ко | |
| | | | | ли че ст во | эксплуатация | ли че ст во | эксплуатация | ли че ст во | эксплуатация | ли че ст во | эксплуатация |
| 1. | Бинт эластичный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гетры | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Голеностопный фиксатор | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кепка солнцезащитная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Костюм для выступлений | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 7. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

-для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, к работе привлекаются, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», тренерыпреподаватели по видам спортивной подготовки, тренеры-преподаватели по направлению подготовки, тренеры-преподаватели по хореографии, тренерыпреподаватели – консультанты, а также иные специалисты , при условии их одновременной работы с обучающимися.

-кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися привлекаются аккомпаниаторы, аккомпаниаторыконцертмейстеры, звукорежиссеры, хореографы, хореографы-репетиторы, постановщики.

18.2. 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), или 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).

18.3. Тренеры – преподаватели и иные педагогические работники, задействованные в реализации Программы обязаны систематически повышать свою квалификацию с периодичностью и в объеме, предусмотренными законодательством Российской Федерации в области образования, физической культуры и спорта.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – СПб., 2003. - 20 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
5. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
7. 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.
8. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.
9. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
11. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. 95
12. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
13. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
14. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, – М.: 2003. - 381 с