

Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования
«Спортивная школа гимнастики имени Римма Кузнецова»
(МБУДО СШ гимнастики им.Р.Кузнецова)

Принята на заседании
Педагогического совета
30.06 2023
Протокол № 4

СОГЛАСОВАНО
Президент ОО «Томская
областная федерация
художественной гимнастики»
А.В.Пикалова
Протокол № 2-7 от 15.06 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ
гимнастики им.Р.Кузнецова»
Г.Г.Теслык
Приказ № 49 от 30.06 2023

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

(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России от 15.11.2022 года №984)

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Северск
2023

1. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по отдельным спортивным дисциплинам:

Наименование спортивной дисциплины	Номер код спортивной дисциплины
булавы	052 001 1811 Я
лента	052 010 1811 Я
мяч	052 002 1811 Я
обруч	052 003 1811 Я
скакалка	052 004 1811 Я
многоборье - командные соревнования	052 011 1811 Я
многоборье	052 005 181 Я
групповое упражнение - многоборье	052 006 181 Я
групповое упражнение - два предмета	052 013 181 Я
групповое упражнение - один предмет	052 012 181 Я
командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052 014 181 Я

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 года №984 (далее ФССП).

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися 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 (натренированности), 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 учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика Программы.

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных

технических элементов с предметом. Особенностью современной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток (сложность композиции, техническое и артистическое исполнение).

Достижения российских спортсменок связаны с тем, что в стране сложилась устойчивая система функционирования художественной гимнастики. Основопологающим фактором является наличие системы интегральной подготовки спортсменок с учетом перспективно-прогностического подхода.

Для современной художественной гимнастики характерны следующие тенденции:

рост сложности соревновательных композиций спортсменок в индивидуальных и групповых программах;

каскадный способ и динамичность выполнения соревновательных программ индивидуальных и групповых упражнений;

увеличение объемов тренировочной работы;

околопредельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;

оптимальная сбалансированность двигательных действий гимнасток (работа всеми частями тела и предметами);

увеличение объема специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы;

увеличение числа соревновательных дней в годичном цикле и продолжительности соревновательного периода.

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	13	2
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	2	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	13	6

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

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

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствование спортивного мастерства (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.2. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	312	416	624-728	728-936	1040-1248

2.2.1. Программа рассчитана на 52 недели в год (на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха). Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая в летний период самостоятельную подготовку и осуществляется в следующих формах: - тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий; - учебно-тренировочные мероприятия; - самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий; - спортивные соревнования; - контрольные мероприятия; - инструкторская и судейская практика; - медицинские и медико-биологические и восстановительные мероприятия

2.2.2. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

2.2.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.3. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

№ пп	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствов ания спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10	2-4
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10
4	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69
5	Тактическая подготовка, теоретическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9

Основные требования по видам подготовки

№	Виды подготовки	Компоненты	Направленность подготовки
1	Физическая	Общая	Повышение общей дееспособности
		Специальная	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок»
2	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения.
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток.
		Командная	Формирование команды
5	Теоретическая	Лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике

6	Соревновательная	Соревнования, модельные тренировки, прикидки	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений
---	------------------	--	---

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия					
№ пп	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность 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	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	
2. Специально учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд, но не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год			-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.5 Спортивные соревнования.

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

В программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании. 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 Учреждением. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора спортсменов и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной

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

2.5.1. Отбор для участия в соревнованиях и при комплектовании сборных команд.

При отборе этого типа учитываются следующие показатели:

1.Состояние здоровья (отсутствие или наличие хронических и текущих травм, заболеваний).

2.Результаты последних двух-трех соревнований.

3.Результаты последней прикидки и контрольных просмотров.

4.Выполнение индивидуального плана по структуре, объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

5.Стабильность выполнения соревновательных комбинаций в контрольных подходах на тренировках (в условиях соревновательного стандарта).

6.Соответствие произвольных комбинаций современным требованиям к трудности, оригинальности и виртуозности.

7.Личностные особенности: соревновательный опыт, коллективизм, эмоциональная устойчивость (способность сохранять выдержку в экстремальных условиях: неудачное начало выступления, легкая травма, необъективное судейство и др.).

Помимо этого, на отбор участников соревнований могут повлиять тактические соображения, специальные условия зачета и некоторые другие факторы.

2.5.2. Объем соревновательной деятельности:

Вид спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Св.года	До 3-х лет	Св.3-х лет	
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4
Основные	1	2	3	4	6

2.6.Годовой учебно-тренировочный план. Приложение №1

2.7.Календарный план воспитательной работы. Приложение №2

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним. Приложение №3

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.9. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, психологическую. Повышение теоретической

подготовленности по виду спорта «художественная гимнастика» способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно методическая литература. Тактическая подготовка – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, и от других причин.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическую подготовку спортсмена можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни тренировочный процесс все время чередуется с соревнованиями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности. Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

№ пп	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
2	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
3	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике

2.10. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Учреждения является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся

наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Содержание	Тренировочный этап	ССМ
Навыки строевой подготовки	+	Проведение на разных группах
Проведение подвижных игр с группами НП	+	+
Участие в подготовке праздников	+	+
Ознакомление юных гимнасток с историей спорта	-	+
Объяснение элементов и ошибок	+	+
Шефство над гимнастками новичками	+	+
Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту	-	+
Понятие о бальной системе	+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений	+	+
Классификация ошибок и сбавок	+	+
Судейство соревнований по ОФП и СФП	-	+
Обучение записи упр. с помощью символов	+	+
Прохождение судейского семинара	-	+
Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности судьи при участниках, судьи-ассистента	-	+
Практика судейства. Правила заполнения судейских карточек.	-	+
СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА I год обучения II год обучения III год обучения	Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности судьи при участниках Обязанности судьи-хронометриста. Судейство бригады Е, А, Д1, Д2 Практика судейства. Правила заполнения судейских карточек.	

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

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относится:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификации занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятий. К этому добавляются психоэмоциональные методы

регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Выделяются различные уровни восстановления:

- «Основной уровень» - относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется различные дни и дни отдыха;

- «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня;

- «Оперативный уровень» восстановления предлагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или соревнования.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических, физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с большим объемом интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных: массаж, баня, сауна, водные процедуры.

Водные процедуры: теплый и контрастный душ

Физиотерапевтические средства: по показаниям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.)

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать витамины, пищевые добавки)

При планировании использования средств восстановления средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели	Перед занятием	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, средства восстановления	Теплый душ Массаж Продукты повышенной ценности Фармак.средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
вторник	То же	То же	То же	То же
среда	То же	То же	То же	То же +сауна
четверг	То же	То же	То же	То же
пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
суббота	То же	То же	То же	То же + сауна
воскресенье	То же	То же	То же	Активный отдых

3. Система контроля.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой.

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

Учреждением. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора спортсменов и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»

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

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

Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются в данном случае достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

3.2. Требования по этапам подготовки.

Этап подготовки	Год обучения	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	До 1 года Свыше года	Выполнение нормативов ОФП Выполнение нормативы юношеских разрядов.
УТ	До 2-х лет Свыше 2-х лет	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП юношеские спортивные разряды спортивные разряды 3,2,1. (5 год обучения выполнение КМС, для перевода на этап ССМ)
СС	До 1 года Свыше года	КМС (подтверждение не реже 1 раза за 2 года) Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов

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

3.2.1. На этапе начальной подготовки:

- изучать 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 виду спорта «художественная гимнастика»;
- выполнить нормативы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- повышать уровень физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки;

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года обучения;

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

3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки;

- 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;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не ниже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

3.3. Оценка результатов освоения

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие: на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсмена, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки. При сдаче нормативов на каждом этапе подготовки необходимо учитывать выполнение обязательной технической программы.

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

Приложение №4 (этап начальной подготовки), Приложение №5 (учебно-тренировочный подготовки), Приложение №6 (совершенствования спортивного мастерства)

4. Планирование тренировочного процесса.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания.

Исходными данными для составления многолетних планов являются: - оптимальный возраст для достижения наивысших результатов; - продолжительность подготовки для их достижения; - темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду; - индивидуальные особенности спортсменов; - условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Цели и задачи многолетней подготовки определяются на основе характеристики спортсменки: спортивно-технические показатели по этапам (годам); планируются основные средства тренировки; объем и интенсивность тренировочных нагрузок; количество соревнований; отмечаются те стороны подготовленности спортсменки, на которых следует сосредоточенность основное внимание, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменок, а конкретные показатели плана по годам должны соответствовать уровню развития гимнасток данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменкой на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом ее индивидуальных особенностей.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов в зависимости от возраста и продолжительности занятий. В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

План занятий для спортивных школ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающегося, год занятий в школе, спортивный разряд, количество занятий в неделю, а также организационные формы занятий.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой, выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Тренировочный процесс каждого года состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований.

При выполнении требований к объему соревновательной деятельности повышается уровень тренированности спортсменок, приобретается соревновательный опыт. Кроме этого важнейшей задачей этих состязаний является подведение спортсмена к основным соревнованиям макроцикла. Данные соревнования могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности гимнасток. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор спортсменок в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых гимнастке необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсменка должна проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество и ранг соревнований по художественной гимнастике predetermined требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку: - соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных

соревнованиях и правилам вида спорта художественной гимнастике;- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта художественной гимнастике;- выполнение плана спортивной подготовки;- прохождение предварительного соревновательного отбора;- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Гимнастки, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятиях. Для достижения максимального эффекта подготовки гимнасток к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки, следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять, как высокую, среднюю и низкую.

Перевод занимающихся на следующий год подготовки производится на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и разрядных требований.

Разрядные требования выполняются на квалификационных официальных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке, и является основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов в художественной гимнастике.

4. Рабочая программа.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Приложение 7

4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке (приложении №8).

4.3. План спортивных мероприятий Приложение 9

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».

Осуществление спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для освоения и доведения до образцового и уверенного выполнения комбинаций необходимо высокая сосредоточенность внимания, точный расчет усилий хорошая ориентировка в пространстве, высокая активность психических функций.

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

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

Организация учебно-тренировочных занятий, а также проведение спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» **Этап начальной подготовки (5-6-7 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 антиципации
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Базовая хореографическая подготовка
7. Формировать умение понимать музыку и согласовывать свои движения.
8. Формировать потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Тренировочный этап (7-12 лет)

1. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты)
2. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, реакции на движущийся объект)
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 (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 14-20 манипуляций).
5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов и соединений: 6-8 высшей группы сложности и 2-3 сверхсложных и рискованных элемента.
6. Совершенствование хореографической подготовки, исполнение 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, саморегуляции, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.

Этап совершенствования спортивного мастерства (13-15 лет)

1. Целью этапа спортивного совершенствования гимнасток является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам. На этом этапе, как правило,

тренируются только одаренные перспективные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Особенности этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

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

2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, трехкратно превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов (9-10 элементов высшей группы трудности, 4-5 рискованных и 3-4 оригинальных элемента).

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).

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, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования, выполнение норматива кандидата в мастера спорта.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.1. Требования к кадровому составу:

6.1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель, утвержденным приказом Мин труда России от 24.12.2020 №952НГ (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 регистрационный №62203,

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

Кроме тренера-преподавателя к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта хореографы-репетиторы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

6.2. Требования к материально-техническим условиям.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

6.3. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

- обеспечение спортивной экипировкой
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.3.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ковер гимнастический (13 x 13м)	штук	1
2	Булава гимнастическая женская	шт	12
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18
7	Секундомер	штук	2
8	Зеркало 12 x 2 м	штук	1
9	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
10	Канат для лазанья	штук	1
11	Мат гимнастический	штук	10
12	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
13	Мяч волейбольный	штук	2
14	Насос универсальный	штук	1
15	Палка гимнастическая	штук	18
16	Пианино	штук	1
17	Пылесос бытовой	штук	1
18	Станок хореографический	комплект	1
19	Скамейка гимнастическая	штук	5
20	Стенка гимнастическая	штук	18
21	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
22	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
24	Музыкальный центр	штук	1/ на тренера
25	Видеокамера	штук	1
26	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
27	Доска информационная	штук	1
28	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям						
1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией осуществляющее спортивную подготовку
2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						

1	2.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2	2.	Восстановительные и тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
3	2.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4	2.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
5	2.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области ФКиС	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
/ №	Наименование	Единица измерения	расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количес	срок эксплуатац ии лет	количес	срок эксплуатац ии лет	количес	срок эксплуатац ии лет	количес	срок эксплуатац ии лет
	Булава гимнастич еская	пар	На занимаю щегося	-	-	1	24	2	12	3	12
	Ленты для худ.гим- ки Разных цветов	шт ук	На занимаю щегося	-	-	2	12	4	12	4	12
	Мяч для худ.гимн- ки	шт ук	На занимаю щегося	-	-	1	12	2	12	3	12
	Обруч гимнастич еский	шт ук	На занимаю щегося	-	-	2	12	4	12	6	12
	Скакал ка гимнастич еская	шт ук	На занимаю щегося	-	-	2	12	4	12	4	12
	Баланс ировочная подушка	шт ук	На занимаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
	Резина для растяжки	шт ук	На занимаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
	Чехол для булав	шт ук	На занимаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
	Чехол для костюма	шт ук	На занимаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
0	Обмотк а для предметов	шт ук	На занимаю щегося	-	-	3	1	5	1	8	1
1	Чехол для мяча	шт ук	На занимаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2	Чехол для обруча	шт ук	На занимаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				Этапы спортивной подготовки			
№	Наименование	Единица	расчетная единица	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап(этап спортивной)	Этап совершенствование	Этап высшего спортивного мастерства

						специализации)		спортивного мастерства			
				количес	срок эксплуатации	количес	срок эксплуатации	количес	срок эксплуатации	количес	срок эксплуатации
1	Тапочки для зала	пар	На занимающегося			1	1	1	1	1	1
2	Красовки для улицы	пар	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Костюм тренировочный «Сауна»	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	полутапочки (получешки)	пар	На занимающегося	-	-		1	10	1	10	1
5	Кепка солнцезащитная	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7	Костюм спортивный тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	На занимающегося	-	-		1	2	1	2	1
9	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10	Купальник	штук	На занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
11	Гетры	пар	На занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Голеностопный фиксатор	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Куртка утепленная	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

4	1	Наколенный фиксатор	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	1	Носки	штук	На занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	
6	1	Носки утепленные	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	1	Полотенце	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	1	Рюкзак спортивный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	1	Сумка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
0	2	Шапка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
1	2	Футболка (короткий рукав)	штук	На занимающегося	-	-		1	3	1	3	1

Литература:

1. Художественная гимнастика в спортивных школах. Б Боброва, Москва «Физкультура и спорт» 1974 год
2. Теория и методика детского и юношеского спорта. Л.В.Волков. Издательство «Олимпийская литература», 2002 год.
3. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Москва 2003 год.
4. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. И.А.Юров. Москва 2006
5. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие. Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Савицкий. Москва 2007 год
6. Обучение детей художественной гимнастике. Л. Кечеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова. Москва «Физкультура и спорт» 1985 год.
7. Управление методической деятельностью спортивной школы. Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. Издательство «Советский спорт», 2012год
8. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», Р.Н.Терехина, И.А.Виннер-Усманова, Е.Н.Медведева. Москва 2016 год.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержден приказом Минспорта России от 20.08.2019 № 675.