

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

Протокол № 09 от 28.08.2026

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № 04 от 28.08.2026



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 379 от 31.08.2026

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 декабря 2025 года № 1142, Примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2026 года № 551.

Срок реализации программы на этапах:
начальной подготовки – до 3 лет;
учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации) – до 5 лет

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

Протокол № _____ от _____

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

_____ О.Н. Кожарина

Приказ № _____ от _____ г.

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 декабря 2025 года № 1142, Примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2026 года № 551.

Срок реализации программы на этапах:
начальной подготовки – до 3 лет;
учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации) – до 5 лет

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплин вида спорта «Художественная гимнастика», с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 12.12.2025 года № 1142(далее ФССП).

2. Целью реализации 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.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития обучающихся и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами теоретических знаний: освоение правил вида спорта, изучение истории художественной гимнастики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

«Художественная гимнастика» – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в спортивных соревнованиях

спортсменов 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 создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Спортивные дисциплины вида спорта «художественная гимнастика»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
Многоборье	0520051611Б
Групповое упражнение - многоборье	0520061611Б
Многоборье - командные соревнования	0520111811Б
Командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	0520141811Б
Без предмета упражнение	0520151811Б
Скакалка	0520041811Я
Обруч	0520031811Б
Мяч	0520021811Б
Булавы	0520011811Я
Лента	0520101811Б
Групповое упражнение - один предмет	0520121811Б
Групповое упражнение - два предмета	0520131811Ж
Двойки - многоборье	0520161811Б
Тройки - многоборье	0520171811Б
Гимнастическая палка	0520071811А
Гимнастические кольца	0520081811А
Групповое упражнение	0520091811А

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
		Девочки	

Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5
Для спортивной дисциплины Групповые упражнения			
Этап начальной Подготовки	3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6

При формировании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость определяется с учётом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и требований техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — не более чем в двукратном размере от количества обучающихся, установленного федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

4. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4.5-6	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы осуществления спортивной подготовки:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- спортивные соревнования и иные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;
- Учебно-тренировочные занятия:
 - групповые

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус».	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
3. Мероприятия по профилактике медицинским осмотрам			
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования

5.3. Соревнования в художественной гимнастике - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях.

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 «художественная гимнастика»;
- наличие медицинского заключения о допуске и участии в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели. Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной

подготовки, ее продолжительность составляет не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

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

Работа по индивидуальным планам может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно- тренировочных мероприятий и участия в соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Для лиц женского пола		
Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10
Специальная физическая подготовка(%)	16-24	18-26
Участие в соревнованиях (%)	2-4	3-7
Техническая подготовка (%)	25-35	50-60
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8

Примерный годовой учебно-тренировочный план.

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	12	14
		Наполняемость групп (чел)			
		12-24		5-10	
1.	Общая физическая подготовка	104	140	62	73
2.	Специальная физическая подготовка	46	55	160	175
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	12	38	50
4.	Техническая подготовка	60	78	312	364
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	12	14	22
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	15	38	44
Общее количество часов в год		234	312	624	728

7. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия
1.	Здоровьесбережение	
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);
2.	Патриотическое воспитание обучающихся	
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на

	соревнованиях и иных мероприятиях)	указанных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
3.	Развитие творческого мышления	
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; - воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1. Общие сведения

Антидопинговая работа в МБУ ДО Спортивная школа № 2 проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта от 22 ноября 2016 года № 296-ФЗ
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»
- Общероссийские антидопинговые правила (Утвержденные Приказом Минспорта России от 19 января 2026 года)
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18)
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»
- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.)

- Международная конвенция Совета Европы против применения допинга (Страсбург, 16 ноября 1989 г.)
- Всемирный антидопинговый кодекс 2026.

Основные направления антидопинговой работы

Первое и наиболее значимое – первичная профилактика применения допинга в спорте среди обучающихся.

Второе – это информационная работа с тренерско-преподавательским составом.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним включают следующие мероприятия:

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями (законными представителями)
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов
- проведение агитационной работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил и реализуются с обучающимися и их родителями (законными представителями), проходящих спортивную подготовку под роспись.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом

любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде Учреждения. Также, на сайте учреждения актуализирован раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2. План (общий) проведения антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	Подготовка и утверждение документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения (приказы, планы)	Сентябрь	Заместитель директора
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	Сентябрь	Заместитель директора
3	Ознакомление спортсменов под роспись с антидопинговыми правилами	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу	При поступлении на работу	Заместитель директора
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Заместитель директора Инструкторы-методисты
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели

7	Прохождение тренерами - преподавателями и обучающимися СШ № 2 образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте учреждения	По необходимости	Заместитель директора
9	Оформление стенда по антидопингу	В течение года	Заместитель директора
10	Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности с обучающимися	В течение года	Тренеры-преподаватели
11	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями)	Согласно плану родительских собраний	Тренеры-преподаватели

На этапе начальной подготовки для обучающихся в рамках теоретической подготовки проводятся беседы на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания для формирования правильных привычек. Обучающиеся ежегодно проходят образовательный антидопинговый онлайн-курс с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА».

В результате работы в группах НП в этом направлении будут сформированы:

- представления о допинге в спорте, о его последствиях для спортсменов
- представления о законодательных и нормативных документах по антидопинговой политике в спорте
- четкие ценностные морально-этические ориентации к олимпийским идеалам и резкое негативное отношение к допингу в спорте

Антидопинговые мероприятия на учебно-тренировочном этапе:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами
- ознакомления с правами и обязанностями спортсмена
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
- ежегодное прохождение образовательного антидопингового онлайн-курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов антидопинговая работа направлена на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются с целью стимулирования психофизических кондиций спортсмена исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата.

Задача тренерско-педагогического состава – научить обучающихся:

- проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

Прохождение образовательного антидопингового онлайн-курса РАА «РУСАДА» возможно с 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен онлайн-курс «Ценности спорта».

Для обучающихся разработан план антидопинговых мероприятий по этапам подготовки.

ПЛАН
мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Раскрыть определение допинга на основе Всемирного антидопингового кодекса (ВАДА). Допинг - это совершение одного или нескольких нарушения антидопинговых правил. Изучить виды нарушений антидопинговых правил. Например: - наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов или маркеров в пробе спортсмена - использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или метода - уклонение, отказ или неподчинение при взятии проб - нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - фальсификация или попытка фальсификации любой части процесса допинг-контроля Познакомить: - с запрещенным списком - перечень запрещённых в спорте субстанций и методов, основными группами субстанций: запрещённые всё время, запрещённые только в соревновательный период, запрещённые в отдельных видах спорта - с принципом строгой ответственности - спортсмен несёт ответственность за всё, что попадает в его организм - с доказательством нарушений - достаточно «любого надёжного доказательства»: признания самого спортсмена, показания свидетелей или заключения, сделанные на основании длительного наблюдения. Важно, привело ли использование запрещённой субстанции или метода к успеху или неудаче - с санкциями за нарушение - антидопинговое законодательство предусматривает два основных вида наказания: аннулирование (отмена результатов) и дисквалификация (отстранение от участия в соревнованиях). Срок дисквалификации может варьироваться вплоть до пожизненного и зависит от вида нарушения и класса вещества, обнаруженного в пробе.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	2 раз в год	• Информировать спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах. • Ознакомить спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу). • Ознакомить с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми

			правилами и санкциями за их нарушения. - Рассмотреть последствия употребления допинга для спортсменов: физические (сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с печенью и почками, гормональные сбои) и психологические (стресс, тревога, моральный конфликт). - Доносить главное правило: «Спорт и допинг — это несовместимо!». Обсудить: - санкции за нарушение антидопинговых правил — дисквалификацию (от нескольких месяцев до пожизненного запрета на участие в спорте), утрату титулов и наград - принцип «строгой ответственности» — спортсмен несёт полную ответственность за всё, что попадает в его организм. Незнание антидопинговых правил не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы - риски использования биологически активных добавок (БАД) — во многих странах правительства не регулируют их производство, и ингредиенты в составе препарата могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке. Спортсмен должен быть осторожен с БАД и принимать их только после консультаций со спортивным врачом.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Познакомить обучающихся с принципом строгой ответственности. Спортсмен несёт ответственность за всё, что попадает в его организм. Рассказать о запрещенном списке. Объяснить критерии включения субстанций и методов в список, а также рассказать, как он обновляется. Показать, как проверять препараты с помощью специальных сервисов, на что нужно обращать внимание. Обсудить опасность БАДов. Объяснить, что они регулируются только Роспотребнадзором, в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения. Рассказать о последствиях нарушений антидопинговых правил: аннулирование результатов, наложение санкций, обязательное опубликование нарушения спортсмена, а также возможны финансовые санкции. Объяснить, как доказывается нарушение антидопинговых правил: «биологический паспорт спортсмена», признания, показания свидетелей и другие документальные доказательства. Обсудить права спортсмена: объяснить, что если положительная проба обнаружена у спортсмена в соревновательный период, результаты соревнования автоматически аннулируются. Однако спортсмен может избежать санкций или смягчить их, если докажет свою невиновность или незначительную степень своей

			вины.
	Беседа с родителями (законными представителями) о допинговых средствах и вреде применения допинга.	2 раза в год	Вопросы для обсуждения: - определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу - виды нарушений антидопинговых правил - роль родителей (законных представителей) в системе профилактики употребления допинга - группы риска, которые могут способствовать употреблению допинга - проблема допинга вне профессионального спорта, в частности, риск, связанный со спортивным питанием и БАДами. Некоторые антидопинговые правила, которые следует разъяснять родителям: - Не использовать запрещённые субстанции и запрещённые методы. - Не уклоняться, не отказываться или не являться на процедуру сдачи пробы. - Не работать с тренерами, инструкторами, врачами, которые отбывают дисквалификацию в связи с нарушением антидопинговых правил. - Не употреблять пищевые добавки без консультации со спортивным врачом — они могут содержать запрещённые вещества. Некоторые риски, связанные с употреблением допинговых средств, которые следует обсуждать с родителями: Вред здоровью — например, гормональные сбои, замедление роста, сердечные патологии из-за незрелости сосудистой системы. Нарушение правил «чистого спорта» - допинг — нарушение правил, которое может привести к дисквалификации и аннулированию результатов на соревнованиях. Попытка «быстрого» решения проблемы – допинг разрушает доверие и карьеру.
	Физкультурно-спортивная игра «Честная игра»	1 раза в год	Цель программы — реализовать потребности ребёнка в двигательной активности (силе, выносливости, ловкости, координации движений) и общении. Также программа помогает сформировать сплочённый коллектив, научить работать в команде, развить способность к сопереживанию и взаимопомощи. Некоторые задания, которые могут входить в программу «Честной игры»: Эстафета «Зигзаг удачи». Первый участник бежит с эстафетной палочкой, оббегает стойку и передаёт палочку второму участнику команды, сам встаёт в конец колонны. Эстафета «Бег пингвинов». Первый участник, зажав мяч между ног, прыжками передвигается до финишной стойки, обратно бежит бегом и передаёт мяч следующему участнику команды.

			Эстафета «Дружная команда». Первые участники берут корзинку с мячами и бегут до своих обручей, в каждый обруч выкладывают мячи. Затем бегом возвращаются к своим командам и, передав корзинку вторым участникам, встают в конец колонны. Эстафета «Мяч над головой». Первый игрок посылает мяч над головами игроков назад. Эстафета «Забег на лошадях». Участники сидят на ортопедических мячах (с ушками) и держатся руками за «ушки». По команде участники прыгают на мячах до финишной стойки, оббегают её и возвращаются, неся мяч в руках.
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	https://course.rusada.ru/
	Ролевая игра «Контроль знаний»	1 раз в год	Ролевая игра — разделение обучающихся на группы, каждая группа играет свою роль: спортсмен, тренер, член комиссии по допинг-контролю. С помощью ситуационных задач обучающиеся рассматривают вопросы, связанные с допинг-контролем, и принимают решения на основе знаний, полученных на предыдущих этапах занятия. Например: 1. Спортсмен получил приглашение на международное соревнование, но забыл проверить свой список запрещённых веществ и случайно принял препарат, содержащий запрещённое вещество — что следует сделать спортсмену? 2. Тренер подозревает, что один из его спортсменов использует запрещённые вещества, но не может доказать это — какие меры могут быть приняты тренером, чтобы предотвратить допинговое использование в команде? 3. Проверка препаратов с помощью специальных сервисов, например, на сайте РУСАДА. Участники учатся вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т. д.).
Учебно-тренировочный этап	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	2 раза в год	Документы, которые можно включить в содержание занятия: Всемирный антидопинговый кодекс — основополагающий документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Общероссийские антидопинговые правила — утверждены Приказом Министерства спорта России от 24 июня 2021 №464. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте от 19 октября 2005 года. Приказ Минспорта России от 5 ноября 2024 №1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте». Виды нарушений

		Некоторые виды нарушений антидопинговых правил, которые можно включить в содержание занятия: • Наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Если в Запрещённом списке не установлен количественный порог, нарушением считается наличие любого количества запрещённой субстанции. • Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода. • Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб. • Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении — например, сочетание трёх пропущенных тестов и (или) непредоставление информации, допущенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования, в течение 12 месяцев. • Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля — любое поведение, которое препятствует выполнению процедуры, включая намеренное создание препятствий инспектору допинг-контроля или предоставление ложной информации антидопинговой организации. • Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом — спортсмен или персонал спортсмена имеют при себе запрещённую субстанцию или метод, запрещённый в данный период (соревновательный или внесоревновательный), если у спортсмена нет действующего разрешения на терапевтическое использование этой субстанции или метода. • Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода. • Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещённого в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный). • Соучастие — помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил. • Запрещённое сотрудничество — сотрудничество спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации, с персоналом спортсмена, отбывающим срок дисквалификации за нарушение антидопинговых правил. Процедура контроля Некоторые аспекты, которые можно включить в содержание занятия: • Порядок проведения допинг-контроля — тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Для прохождения
--	--	---

		соревновательного тестирования, как правило, спортсменов отбирают на основании результатов соревнований или по жребию. • Обязанности спортсмена в процессе допинг-контроля — например, предоставлять информацию о своём местонахождении в целях проведения тестирования. • Фальсификация результатов допинг-контроля — манипуляции, направленные на искажение результатов, например, подмена мочи или предоставление ложной информации. • Система антидопингового администрирования и управления (АДАМС) — облегчает обмен информацией между антидопинговыми организациями и повышает эффективность тестирования. Ответственность Некоторые меры ответственности за нарушение антидопинговых правил, которые можно включить в содержание занятия: • Дисквалификация — срок дисквалификации зависит от вида нарушения, обстоятельств дела, обнаруженной субстанции и факта наличия или отсутствия повторного нарушения. • Административная ответственность — например, статья 6.18 КоАП РФ «Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним». Умышленное нарушение спортсменом антидопинговых правил, выразившееся в использовании или попытке использования запрещённой субстанции, влечёт штраф от 30 до 50 тысяч рублей. • Уголовная ответственность — например, статья 230.1 УК РФ «Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте». • Дисциплинарная ответственность — например, статья 348.11 Трудового кодекса РФ, которая предусматривает увольнение спортсмена за нарушение антидопинговых правил. Важно подчеркнуть, что незнание антидопинговых правил не освобождает от ответственности — спортсмен и персонал спортсмена несут личную ответственность за их соблюдение.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год • Информировать спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах. • Ознакомить спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу). • Ознакомить с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми

			правилами и санкциями за их нарушения. - Рассмотреть последствия употребления допинга для спортсменов: физические (сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с печенью и почками, гормональные сбои) и психологические (стресс, тревога, моральный конфликт). - Доносить главное правило: «Спорт и допинг — это несовместимо!». Обсудить: - санкции за нарушение антидопинговых правил — дисквалификацию (от нескольких месяцев до пожизненного запрета на участие в спорте), утрату титулов и наград - принцип «строгой ответственности» — спортсмен несёт полную ответственность за всё, что попадает в его организм. Незнание антидопинговых правил не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы - риски использования биологически активных добавок (БАД) — во многих странах правительства не регулируют их производство, и ингредиенты в составе препарата могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке. Спортсмен должен быть осторожен с БАД и принимать их только после консультаций со спортивным врачом.
	«Запрещенные субстанции»	2 раз в год	Цель — информировать о запрещённых веществах и методах, их влиянии на организм и результаты соревнований, а также о правилах проведения допинг-контроля. Теоретические знания - Объяснение обучающимися понятия «допинг» - Классификация запрещённых веществ и методов. Запрещённые вещества и методы классифицируются Всемирным антидопинговым агентством (WADA) в соответствии с международными стандартами. Они подразделяются на три категории: - вещества и методы, запрещённые на всегда — запрещены в любое время, в том числе вне сезона соревнований. К этой категории относятся анаболические стероиды, пептиды и другие стимуляторы, гормоны роста, маскирующие вещества и другие - вещества и методы, запрещённые во время соревнований — запрещены только в период соревнований. К этой категории относятся некоторые бета-блокаторы, маскирующие вещества и другие - вещества и методы, запрещённые в определённых видах спорта — запрещены только в определённых видах спорта. Например, глюкокортикостероиды запрещены в большинстве видов спорта, но допускаются в некоторых случаях для лечения

			медицинских проблем в определённых видах спорта, таких как теннис, гольф и др. • Ознакомление со списком запрещённых веществ и методов. Перечень определяется WADA и может быть дополнен национальными антидопинговыми организациями в соответствии с международными стандартами. Некоторые категории запрещённых веществ: анаболические агенты, бета-блокаторы, маскирующие вещества, диуретики и другие. • Обсуждение влияния запрещённых веществ на организм. Например, бета-блокаторы могут снизить частоту сердечных сокращений и уменьшить тревожность, что может дать преимущество в некоторых видах спорта, но также могут вызвать проблемы с сердечно-сосудистой системой. • Обсуждение последствий использования запрещённых веществ. Использование запрещённых веществ может привести к дисквалификации спортсмена, штрафам и другим негативным последствиям, которые могут повлиять на его карьеру. Практические задания • Ознакомление со списком запрещённых средств. Можно провести беседу по изученным вопросам, например, о международных стандартах для списка запрещённых веществ и методов, структуре запрещённого списка. • Заполнение таблицы. Например, по теме «Запрещённые вещества классов S3–S5» можно заполнить таблицу «Применение, допинг-эффект и побочные эффекты препаратов классов S3–S5». • Мониторинг изменений запрещённого списка. Можно провести беседу о том, как часто пересматривается запрещённый список, и привести примеры, когда ранее допустимые средства переходили в разряд запрещённых. • Анализ документов Всемирной антидопинговой программы. Например, можно провести практическую работу по анализу документов, которые определяют запрещённые вещества и методы, и заполнить стикеры с информацией о них.
	Теоретическое занятие «Допинг и спортивная фармакология»	1 раз в год	Допинг: определение понятия «допинг», запрещённые субстанции и методы, последствия применения допинга, процедуры допинг-контроля, санкции за нарушения антидопинговых правил. Спортивная фармакология Цели и задачи спортивной фармакологии: - повышение работоспособности спортсменов за счёт применения соответствующих препаратов - сокращение восстановительного периода - повышение уровня адаптации к сложным условиям (смена часовых поясов, повышенная влажность или жара, горный воздух, частые перелёты)

			- коррекция иммунной системы, которая угнетается при нагрузках высокой интенсивности. Группы разрешённых препаратов спортивной фармакологии. Можно изучить, например, витамины (витамин С, витамин Е), никотиновую кислоту, препараты при недостатке кислорода. Принципы использования восстановительных средств в спорте. Например, недопустимо постоянное применение любых фармакологических препаратов без учёта периодичности подготовки спортсмена, так как это может привести к отрицательному эффекту. Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов. Задачи фармакологического обеспечения на восстановительном этапе (выведение из организма «шлаков», образующихся при тяжёлой физической нагрузке), в период интенсивной физической нагрузки (усиление синтеза белка в организме) и в предсоревновательном и соревновательном периодах (создание энергетических депо в организме, профилактика инфекционно-простудных заболеваний). Важно, чтобы медикаментозные препараты и пищевые добавки, широко применяемые в спорте, не содержали веществ, относящихся к Запрещённому списку ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство).
	Теоретическое занятие «Психологические и имиджевые последствия допинга»	1 раз в год	Цель занятия — сформировать у участников отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил, привить понимание негативных последствий применения допингов. Психологические последствия - Изменения психики под влиянием запрещённых субстанций. - Последствия для самовосприятия и самоуважения. - Влияние допинга на психику спортсмена (прямое изменение психического состояния, проблемы самоуважения, реакции проигравших). - Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещённую субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Важно акцентировать внимание на том, что психологические последствия допинга имеют место даже в случаях, когда обман не раскрыт. Имиджевые последствия - Влияние допинга на репутацию спортсмена и спорта в целом. - Стереотипы о допинге в общественном сознании: его «тотальность», «невозможность» спортивных успехов без него, «субъективность» в интерпретации результатов проб. - Негативное влияние допинга на имидж спортивной школы и тренерского

			состава. - Отражение проблемы допинга в общественном сознании — например, анализ публикаций по проблеме «допинговых скандалов» и критический анализ найденных сообщений.
	Теоретическое занятие «Нормативно-правовая антидопинговой работы» база	1 раз в год	Законодательные акты Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте от 19 октября 2005 года. Ратифицирована Российской Федерацией (Федеральный закон от 27 декабря 2006 года №240-ФЗ). Федеральный закон от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Определяет понятия «допинг», «допинг-контроль» и другие термины. Приказ Министерства спорта России от 24 июня 2021 года №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил». Приказ Минспорта России от 5 ноября 2024 года №1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте». Профессиональный стандарт «Специалист по антидопинговому обеспечению», утверждённый Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года №357н. Антидопинговые правила направлены на защиту здоровья спортсменов и предоставление им возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте. Всемирный антидопинговый кодекс Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Правила международных федераций — они разрабатывают антидопинговые правила для своего вида спорта. Правила организаторов крупных соревнований — они также устанавливают антидопинговые правила. Также можно рассмотреть, как правила распространяются на общероссийские спортивные федерации: они публикуют правила, утверждённые международными федерациями, на русском языке, предоставляют информацию для формирования списка спортсменов для тестирования и содействуют в проведении тестирования. Процедура контроля Некоторые аспекты процедуры допинг-контроля, предусмотренные международными и национальными правилами: Тестирование. Существует два основных вида тестирования: Соревновательное — проводят на соревнованиях по правилам международной

			федерации или иной антидопинговой организации. Внесоревновательное - проводят в период учебно-тренировочных сборов либо в любое другое время, включая периоды отдыха спортсменов, по планам антидопинговых организаций. Важное направление внесоревновательного тестирования — целевое тестирование — его проводят, когда возникают основания для этого: резкий рост результатов спортсмена, взаимодействие спортсмена с персоналом, уличенным ранее в применении запрещённых средств и методов. Формирование регистрируемого пула тестирования — списка спортсменов высшего уровня, составляемого каждой международной спортивной федерацией и национальной антидопинговой организацией. Анализ проб - допинг-пробы анализируют только в лабораториях, аккредитованных ВАДА или одобренных ВАДА иным образом. Выбор конкретной лаборатории осуществляет антидопинговая организация, ответственная за обработку результатов. Обработка результатов - расследование случая нарушений антидопинговых правил и сбор материалов, включая выявление смягчающих и отягчающих обстоятельств. Ответственность Антидопинговое законодательство предусматривает два основных вида наказания за нарушение антидопинговых правил: 1. Аннулирование — отмена результатов спортсмена (или команды при более чем двух положительных проб) в определённом соревновании или спортивном мероприятии с изъятием всех наград, очков и призов. 2. Дисквалификация — отстранение спортсмена или иного лица на определённый срок от участия в любых спортивных соревнованиях или иной деятельности. Срок дисквалификации может варьироваться вплоть до пожизненного и зависит от вида нарушения и класса вещества, обнаруженного в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено это нарушение.
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	https://course.rusada.ru/

9. Планы инструкторской и судейской практики

Согласно ФССП, инструкторская и судейская практика на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не предусмотрены.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373).

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц. Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочном-этапе(этапе спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля.

11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек НП-1			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек НП-2			
2.1.	«Мост» из положения лежа (6 лет)	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя (от 7 лет)	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь «2» - не выполнен захват
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см. «2»- расстояние от пола до бедра более 10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии

			до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, в исходном положении-удержание ноги в сторону с помощью руки.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 10 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 4 с. «2» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;

			«2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.

2. Для девочек НП-3			
2.1.	«Мост» из положения лежа (6 лет)	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя (от 7 лет)	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 3-5 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 5-7 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 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» - не выполнен захват
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см. «2»- расстояние от пола до бедра более 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 1-5 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 5-10 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 10-12 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, в исходном положении-удержание ноги в сторону с помощью руки.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 12 с; «4» – сохранение равновесия 10 с; «3» – сохранение равновесия 7 с. «2» – сохранение равновесия 5 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты,

			плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 60°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 60°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 60°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 60°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 60°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень

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

спорта «художественная гимнастика»

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

			немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	В стойке на полупальцах 4 переката обруча по руке и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – обруч в перекате последовательно касется рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу, «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом,

			приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия ; «1» -завершение переката на груди.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».		

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

	поднимая туловище, разведение ног в шпагат (за 10 с)		до вертикали. «5» – 10 раз; «4» – 9 раз; «3» – 8 раз; «2» – 7раз; «1» – 6 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	«5» – 18 раз; «4» – 17 раз; «3» – 16 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 15 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 13 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 6 с; «3» – сохранение равновесия 4 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными

	из правой в левую руку и обратно		вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	В стойке на полупальцах 4 переката обруча по руке и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – обруч в перека́те последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу, «4» – перека́т с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перека́т с подско́ком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону перека́та; «2» - завершение перека́та на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия ; «1» -завершение перека́та на груди.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивные разряды – «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.

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

12.1. 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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень общей физической и специальной 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 нарушат их;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика».

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

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнастов. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

-общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

-расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики художественной гимнастики.

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

Общеразвивающие упражнения:

1.Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход,

противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги.

Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении.

Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении.

Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр.

Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой/

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся).

Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (задержкой в крайних положениях) и др.

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

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

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

Упражнения для развития быстроты:

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

Спортивные и подвижные игры:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка

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

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения.

Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания:

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

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

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

3. Упражнения для развития координации движений:

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

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты

и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

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

Техническая подготовка

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	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

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

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки.

К ним относятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.

Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами:

скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные

движения, бросковые движения и перекаты.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательного обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью

тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Этап начальной подготовки – 1 год обучения.

ОФП. Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, развитие общей выносливости и координации. Средства: ОРУ в ходьбе/беге, комплексы на мышцы кора (планки, «лодочка»), прыжки на скакалке сериями по 30–60 с, подвижные игры, упражнения на баланс. Акцент на правильную технику и безопасность.

СФП. Развитие активной гибкости и базовых стабилизационных способностей. Средства: удержания простых равновесий (на всей стопе, на носке), пружинные движения, наклоны с контролем амплитуды, подъёмы на полупальцы, работа с резиной для стоп.

Техническая подготовка. Освоение базовых беспредметных элементов и вводное знакомство с предметами. Средства: волны (руками, туловищем, целостно), наклоны, простые равновесия, повороты переступанием, перекаты, кувырки, мост (с поддержкой). Предметы: скакалка (простые прыжки), обруч (перекаты, вращения на полу), мяч (перекаты, броски двумя руками). Хореография: позиции рук, осанка, работа корпуса.

Тактическая подготовка. Формирование навыков построения простых связок (2–3 элемента), распределение усилий в короткой комбинации (30–45 с). Средства: моделирование мини-выступлений, работа над последовательностью.

Психологическая подготовка. Адаптация к тренировочному процессу, снижение тревожности, формирование мотивации. Средства: игровые формы,

поощрение, идеомоторные упражнения (мысленное проигрывание простых элементов), ведение дневника успехов.

Теоретическая подготовка. Правила безопасности, гигиена, основы самоконтроля, антидопинг (в доступной форме). Формы: беседы, просмотр видео, тестирование.

Восстановительная и медико-биологическая подготовка. Профилактика травм, контроль нагрузок, восстановление. Средства: растяжка в конце занятия, дыхательные упражнения, самомассаж, врачебный контроль (предварительный осмотр, периодические осмотры 1 раз в 12 месяцев).

Контроль: 2 раза в год — тесты ОФП/СФП (гибкость, координация, сила), контрольные выступления без предметов (комбинация 30–45 с).

Этап начальной подготовки – 2 год обучения.

ОФП. Повышение общей выносливости, укрепление мышечного корсета, развитие подвижности суставов. Средства: бег, прыжки на скакалке (серии по 60–90 с), силовые комплексы (подъёмы ног, планка с усложнениями), эстафеты на скорость и координацию.

СФП. Развитие «взрывной» силы ног и силовой выносливости для удержаний. Средства: прыжковые серии (толчком двумя, «щучка», прогнувшись), удержания равновесий с постепенным увеличением времени, повороты скрестным шагом, работа на баланс-платформе.

Техническая подготовка. Усложнение беспредметной техники и развитие предметных навыков. Средства: целостные волны, обратные и боковые волны, соединения 2–3 элементов; равновесия на носке с отведением ноги до 90°, повороты на 360° (по готовности), прыжки с продвижением. Предметы: обруч (вращение на руке, перекаты по телу), мяч (перекаты по рукам/спине, броски одной рукой), скакалка (двойные прыжки, простые комбинации).

Хореография: музыкальность, выразительность, переходы между позами.

Тактическая подготовка. Составление короткой беспредметной комбинации (60–75 с) под музыку, распределение элементов по коврику, чередование сложных и простых элементов. Средства: разбор правил, моделирование соревновательных условий.

Психологическая подготовка. Управление волнением, развитие концентрации. Средства: идеомоторные тренировки, дыхательные техники, разбор видео, ведение дневника самоконтроля.

Теоретическая подготовка. Требования ЕВСК для первых разрядов, правила вида спорта, основы питания и восстановления. Формы: лекции, разбор протоколов, тестирование.

Восстановительная и медико-биологическая подготовка. Растяжка, миофасциальный релиз, водные процедуры, контроль самочувствия. Средства: врачебно-педагогические наблюдения, дневник самоконтроля (ЧСС, самочувствие, боль/дискомфорт).

Контроль: переводные нормативы по ОФП/СФП, контрольные старты (муниципальный уровень), оценка стабильности элементов.

Этап начальной подготовки – 3 год обучения.

ОФП. Поддержание и развитие общей выносливости, силы и координации для перехода на УТ. Средства: интервальные беговые и прыжковые нагрузки, комплексные силовые станции, эстафеты с элементами координации.

СФП. Подготовка к выполнению элементов повышенной сложности.

Средства: прыжки в кольцо, прогнувшись, удержания сложных равновесий, повороты на 360–540°, работа с резиной и отягощениями для стоп и голеностопа.

Техническая подготовка. Совершенствование техники и первые сложные соединения. Средства: сложные равновесия (с отведением ноги 135–180°), повороты на одной ноге, прыжки в кольцо/прогнувшись, рондат (по готовности). Предметы: усложнённые элементы с обручем/мячом/скакалкой, первые простые броски и ловли. Хореография: выразительность, артистизм, работа над подачей.

Тактическая подготовка. Планирование соревновательной программы, распределение усилий, адаптация к условиям старта. Средства: моделирование стартов, разбор ошибок, работа над стратегией.

Психологическая подготовка. Развитие самостоятельности, навыков анализа техники и управления эмоциями. Средства: индивидуальные беседы, разбор выступлений, ведение дневника эмоций.

Теоретическая подготовка. Нормативы ЕВСК для перехода на УТ, антидопинговые правила, основы судейства (базово). Формы: семинары, тестирование, разбор правил.

Восстановительная и медико-биологическая подготовка. Контроль нагрузок, профилактика травм, восстановление. Средства: углублённое медицинское обследование (по показаниям), растяжка, дыхательные и релаксационные техники, консультации специалистов.

Контроль: выполнение нормативов для перевода на УТ, участие в официальных соревнованиях, оценка стабильности и артистизма.

Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) -1-2 годы обучения.

ОФП. Поддержание общей выносливости и функциональной готовности.

Средства: беговые интервалы, прыжки на скакалке высокой интенсивности, силовые комплексы на крупные мышечные группы, функциональные станции.

СФП. Развитие специальной силы, взрывной мощности, активной гибкости.

Средства: прыжковые серии с акцентом на высоту и качество приземления, удержания равновесий в крайних положениях, повороты на одной ноге с контролем оси, работа с резиной/отягощениями, имитации соревновательных связок.

Техническая подготовка. Освоение и стабилизация элементов повышенной сложности. Средства: сложные равновесия и повороты, прыжки в кольцо/прогнувшись/с поворотом, волны с вариациями; броски/ловли, сложные перекаты и вращения с предметами; хореография — музыкальность, позиции, переходы.

Тактическая подготовка. Построение соревновательных комбинаций, распределение элементов, планирование темпа. Средства: составление программ под музыку, моделирование стартов, разбор правил и протоколов.

Психологическая подготовка. Управление соревновательным стрессом, концентрация, уверенность. Средства: идеомоторные тренировки, визуализация, дыхательные техники, индивидуальные беседы.

Теоретическая подготовка. ЕВСК, правила вида спорта, антидопинг, основы судейства, гигиена и восстановление. Формы: лекции, семинары, разбор видео, тестирование.

Восстановительная и медико-биологическая подготовка. Поддержание работоспособности, профилактика травм. Средства: растяжка, миофасциальный релиз, водные процедуры, учебно-педагогический контроль, дневник самоконтроля, консультации специалистов (врач, физиотерапевт).

Контроль: нормативы ОФП/СФП, выполнение требований ЕВСК для спортивных разрядов, контрольные и официальные старты.

Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) -3-4 годы обучения.

ОФП. Оптимизация функциональных возможностей, поддержание общей выносливости при высокой специальной нагрузке. Средства: интервальные и циклические нагрузки умеренной интенсивности, функциональные комплексы, подвижные игры на координацию и реакцию.

СФП. Максимальная стабильность и вариативность элементов. Средства: многократные повторы соревновательных связок, работа «на результат», использование отягощений/резины, моделирование соревновательной нагрузки, контроль техники.

Техническая подготовка. Индивидуализация техники, усложнение комбинаций, работа над артистизмом. Средства: подбор элементов под сильные стороны гимнастки, отработка связок, видеоанализ, работа у зеркала и с разметкой, тренажёры.

Тактическая подготовка. Гибкое планирование программы, адаптация к разным условиям старта, распределение усилий. Средства: моделирование различных сценариев, разбор выступлений лидеров, работа со стратегией.

Психологическая подготовка. Самостоятельность, самоконтроль, управление эмоциями. Средства: дневник самоконтроля и эмоций, индивидуальные консультации, техники саморегуляции.

Теоретическая подготовка. Актуальные изменения в правилах, ЕВСК, судейство, антидопинг, питание и восстановление. Формы: семинары, разбор

протоколов, тестирование, участие в мастер-классах.

Восстановительная и медико-биологическая подготовка. Оптимизация восстановления, профилактика перегрузок. Средства: контроль нагрузок (ЧСС, самочувствие), восстановительные процедуры, углублённые медосмотры (по показаниям), консультации специалистов, планирование микроциклов с разгрузкой.

Контроль: участие в соревнованиях регионального уровня, выполнение нормативов для следующего разряда, оценка стабильности элементов (процент успешных попыток).

Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) -5 год обучения.

ОФП. Поддержание функциональной готовности, разгрузка при пиковых нагрузках. Средства: умеренные аэробные нагрузки, функциональные станции с акцентом на стабилизацию, подвижные игры для поддержания координации.

СФП. Стабильность соревновательных элементов, контроль техники, профилактика спада формы. Средства: имитации стартов, контрольные прогоны программ, работа над ошибками, контроль амплитуд и фиксаций.

Техническая подготовка. Максимальная соревновательная надёжность, совершенствование артистизма и подачи. Средства: прогоны программ в соревновательном режиме, работа над деталями, видеоанализ, репетиции с полной экипировкой.

Тактическая подготовка. Финальная настройка программы, распределение элементов, адаптация к стрессу. Средства: моделирование реальных стартов, разбор тактики лидеров, индивидуальная стратегия.

Психологическая подготовка. Пиковая психологическая готовность, управление волнением, концентрация. Средства: техники саморегуляции, идеомоторные тренировки, индивидуальные консультации.

Теоретическая подготовка. Подготовка к переходу на следующий этап, обзор требований, судейство, антидопинг. Формы: итоговые семинары, разбор правил, тестирование.

Восстановительная и медико-биологическая подготовка. Максимальный контроль состояния, профилактика травм и перегрузок. Средства: регулярные медосмотры, контроль нагрузок и восстановления, восстановительные процедуры, консультации специалистов, планирование разгрузочных микроциклов.

Контроль: итоговые соревнования, выполнение нормативов ЕВСК,

готовность к переходу на этап совершенствования спортивного мастерства.

14. Учебно-тематический план

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

	инвентарь по виду спорта		и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

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

В процессе реализации Программы проводятся ***обязательные инструктажи по технике безопасности***:

Плановые инструктажи.

Проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;
- начало второго полугодия.

Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

16. Материально-технические условия реализации Программы. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала и (или) тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.
- обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию составлены согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
2.	Видеокамера	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Доска информационная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Зеркало (12х2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	3
7.	Канат для лазанья	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Ковер гимнастический (14ч4 м с рабочей внутренней поверхностью 13х13 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Помост гимнастический под ковер для художественной гимнастики	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Набор для скрепления дорожек ковра гимнастического	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
11.	Лента разметки для ковра для художественной гимнастики (14ч4 м с рабочей зоной 13х13 м)		на тренировочный спортивный зал	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	20
16.	Комплект музыкального оборудования (музыкальная портативная аудиосистема)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
19.	Насос универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Обруч гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	12
21.	Палочка для ленты	штук	на тренировочный спортивный зал	12
22.	Пианино	штук	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Подушка балансирующая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
24.	Пылесос бытовой	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Секундомер	штук	на тренировочный спортивный зал	1

			спортивный зал	
27.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
28.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
29.	Станок хореографический	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
30.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	12
4.	Катушка для лент	штук	на обучающегося	-	-	1	24
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12
6.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12
9.	Палочка для ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12
11.	Скакалка	штук	на обучающегося	-	-	2	12
12.	Утяжелители (200 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	24
14.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12
15.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	24
16.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	24
17.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	24
18.	Чехол для палочки от ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12
19.	Чехол для скакалки	штук	на обучающегося	-	-	1	24

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы			
				спортивной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины групповое упражнение)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины индивидуальная программа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Купальник (для лиц женского пола)	штук	на обучающегося	1	1	2	1
6.	Полутапочки(получешки)	штук	на обучающегося	-	-	12	1
7.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Трико (шорты спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
10.	Чешки для гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	1

17. Кадровые условия реализации Программы.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер- преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), 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), профессиональным стандартом «Спортсмен», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 194н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный номер № 54515) 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 14.10.2011г., регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в организации осуществляется путем прохождения тренерским составом курсов повышения квалификации.

Перечень информационного обеспечения.

Список литературных источников

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – СПб., 2003. - 20 с.
3. . Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
4. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.

5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
6. 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.
7. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 1998. - 26 с.
8. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
9. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
10. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. 95
11. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
12. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
13. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики,– М.:2003.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. <https://edu.gov.ru/>-сайт Минпросвещения России.
4. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).