

**УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

**ПРИНЯТА**

решением педагогического совета  
МБУ ДО СШ «Юность»  
протокол № 1 от 31.08.2023 года

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
МБУ ДО СШ «Юность»  
от 01.09.2023г. № 86-У  
\_\_\_\_\_ А.С.Козлов

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

**(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ:** групповое упражнение – многоборье, индивидуальная программа-многоборье ) **по этапам спортивной подготовки:** этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

**Срок реализации программы 10 лет на этапах:**

начальной подготовки – 2-3 года;

тренировочном (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;

совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

высшего спортивного мастерства – без ограничений

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 6 лет и старше

**Авторы-составители:**

Темирханова А.А.- зам. директора по УСР

Дуброва С.А.- ст. инструктор - методист

Гордеева М.В. – тренер - преподаватель

Кокорина В.С. –тренер - преподаватель

Ростовская область, г. Аксай, 2023 год

## **1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 984 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; -  
учетом условий и особенностей работы МБУ ДО ДЮСШ № 5.

1.1.2. 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

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

1.1.3. Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Аксайского района спортивной школы «Юность» (далее – МБУ ДО СШ «Юность»).

1.1.4. Краткая характеристика вида спорта «художественная гимнастика»:

**Художественная гимнастика** — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Выступления бывают индивидуальные и групповые.

Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

**Определение основных понятий, характеризующих систему упражнений данного вида спорта** в художественной гимнастике существуют две основные формы движения: вращательное и переместительное. Упражнения с предметами гимнастики, умение управлять движениями. В процессе тренировок большое значение придаётся хореографической подготовке спортсменок, связанной с уровнем их технического мастерства и являющейся одним из критериев, определяющих высокую оценку выступлений гимнасток на соревнованиях.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике базируется на классической основе, разработанной в балете. Она является частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки. С помощью хореографической подготовленности удаётся быстрее и правильнее освоить технику взаимодействия «гимнастка - предмет», а также рациональную технику выполнения структурных элементов и соединений, упражнения без предмета: шаг, бег, повороты, равновесия, прыжки, волны, взмахи, наклоны, кувырки, перевороты.

Понятие «хореография», включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастики понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств. Хореография – важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей. В процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Искусство вообще – это отражение действительности в образах; искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики. Поэтому, у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и запоминающийся образ.

Кроме того, на занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, лёгкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный

аппарат и, формируется культура движений и умение творчески мыслить.  
**Особенности проведения соревнований:**

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи). Победители определяются в многоборье, в индивидуальных, а также в отдельных видах в групповых упражнениях.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

#### **Дисциплины вида спорта «художественная гимнастика»**

Таблица № 1

<b>наименование спортивной дисциплины</b>	<b>номер-код спортивной дисциплины</b>
Художественная гимнастика	0520001611Я
групповое упражнение–многоборье	0520061611Б
индивидуальная программа-многоборье	0520051611Б

#### **1.1.5. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика»**

1.1.6. 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 упражнения», «многоборье – командные соревнования», «групповое упражнения – многоборье», (далее – групповые упражнения) основы на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его

спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная программа.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Структура системы многолетней спортивной подготовки спортсменов формируется с учетом следующих компонентов системы спортивной подготовки:

- **организационно-управленческий** процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по художественной гимнастике;
- **система отбора** и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по художественной гимнастике и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- **тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально - технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсменов совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- **соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них обучающихся спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий формируемым Школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а так же используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся-спортсменов;
- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и

реабилитационные мероприятия;

- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

**Построение многолетней подготовки в художественной гимнастике содержат следующие компоненты:**

- этапы спортивной подготовки обучающихся-спортсменов на многие годы;
- возраст обучающегося-спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

**С учетом этого структура системы многолетней подготовки по художественной гимнастике предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах.**

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап (спортивной специализации);
- Этап совершенствования спортивного мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемыми объемами соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления и при наличии справки об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, для освоения соответствующей программы спортивной подготовки и на основании результатов индивидуального отбора, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. Набор детей для

зачисления объявляется при наличии вакантных мест в школе с учетом объемов муниципального задания.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

В группы начальной подготовки зачисляются лица с 6 лет. Минимальная наполняемость групп - 24 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе – 2-3 года.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица с 11 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп 12 человек и имеющие уровень спортивной квалификации «юношеский спортивный разряд». Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до – 5 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены спортсмены до 14 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие уровень спортивной квалификации «первый спортивный разряд». Минимальная наполняемость групп- 6 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ - не ограничен и зависит от спортивных результатов, участия во всероссийских официальных спортивных соревнованиях демонстрируемых перспективным спортсменом и определяется решением тренерского совета локальными нормативно-правовыми актами МБУ ДО СШ «Юность» На этап высшего спортивного мастерства могут быть зачислены спортсмены до 15 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие уровень спортивной квалификации «кандидат мастера спорта». Минимальная наполняемость групп- 6 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ - не ограничен и зависит от достижения результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, демонстрируемых перспективным спортсменом, участия во всероссийских официальных



спортивных соревнованиях и определяется решением тренерского совета локальными нормативно-правовыми актами МБУ ДО СШ «Юность».

Наполняемость групп определяется Школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

**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**

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		Девочки	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Для спортивной дисциплины групповые упражнения			
Этап начальной подготовки	2	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

### **Минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость групп**

При используемой в ШКОЛЕ системе оплаты труда, минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп составляет:

Таблица № 3

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
	НП			ТЭ					СС1		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Минимальная	12	12	12	6	6	6	6	6	6	6	6
Оптимальная	15	14	14	12	12	12	10	10	6	6	6
Максимальная	24	24	24	12	12	12	12	12	12	12	12

### **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

**Объем дополнительной образовательной программы**  
Режим тренировочной работы установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» и является максимально допустимым.

В годовом тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной

деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должно превышать:

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

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

#### Оптимальные требования к программе:

Таблица № 4

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					СС1		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов (мин) в неделю	4,5 270	6 360	6 360	12 720	12 720	12 720	14 840	14 840	20 1200	20 1200	20 1200
Оптимальная продолжительность одного занятия, час / мин	1,5 90	2 120	2 120	2,25 135	2,25 135	2 120	2,33 140	2,33 140	2,86 172	2,86 172	2,86 172
Оптимальная количество занятий в неделю	3	3	3	4	4	5	6	6	7	7	7
Общее количество часов в год:	234	312	312	468	468	546	728	728	1040	1040	1040

Объем учебно-тренировочной нагрузки может быть изменён в следующих пределах:

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

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

### **2.3. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

**2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей реализацию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Основными формами учебно-тренировочной работы в МБУ ДО СШ «Юность» являются:

групповые занятия; индивидуальные занятия;  
участие в соревнованиях различного ранга;  
теоретические занятия;  
занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;  
медико-восстановительные мероприятия;  
культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.

При реализации настоящей программы предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные занятия, которые проводятся по группам, индивидуально или смешанно.

Трудоёмкостью программы является учебная нагрузка, реализуемая по областям (видам тренировочной нагрузки) в ходе аудиторных занятий. В ходе аудиторных занятий реализуются предметные и внепредметные (практические) области программы.

К предметным областям программы относятся:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Техническая подготовка
4. Теоретическая подготовка
5. Тактическая подготовка
6. Психологическая подготовка

К внепредметным (практическим) областям относятся:

1. спортивные соревнования;
2. инструкторская практика;
3. судейская практика;
4. медико-биологические исследования;
5. восстановительные мероприятия;
6. промежуточная и итоговая аттестация, контрольные мероприятия;

К внеаудиторным занятиям относятся:

1. самостоятельная подготовка;
2. спортивные, физкультурные и массовые мероприятия;

3. воспитательные мероприятия, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
4. организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов;
5. организация и проведение совместных мероприятий с другими организациями, субъектами физической культуры и спорта;
6. организация посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Самостоятельная подготовка может проводиться в форме:

1. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. самостоятельные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам включает в себя:

1. освоение предметных и внепредметных областей образовательной программы, участие спортивных соревнованиях, учебнотренировочных сборах, физкультурных и иных мероприятиях по индивидуальному плану подготовки;

В ходе самостоятельных занятий обучающиеся:

1. ведут научную, творческую, исследовательскую работу;
2. участвуют в конкурсах, в т.ч дистанционно, тестированиях;
3. посещение в качестве зрителей спортивных соревнований;
4. участие в семинарах, мастер-классах;
5. участие в мероприятиях, проводимых иными организациями;
6. освоение предметных областей образовательной программы в период отсутствия тренера-преподавателя.

#### **2.4.1. Планируемый объем соревновательной деятельности**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, проходящих спортивную подготовку, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "художественная гимнастика";
- выполнение учебного плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Участие в спортивных соревнованиях является необходимым требованием к результатам прохождения (освоения) настоящей программы.

Спортивные соревнования подразделяются на официальные и неофициальные. Локальные спортивные соревнования (первенство, кубок, чемпионат и иные соревнования ШКОЛЫ) относится к особому виду неофициальных спортивных соревнований.

Виды спортивных соревнований:

1. Контрольные;
2. Отборочные;
3. Основные.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Локальные спортивные соревнования проводятся, как самостоятельное спортивное мероприятие ШКОЛЫ, в виде контрольного спортивного соревнования либо с целью формирования спортивной сборной команды ШКОЛЫ.

В качестве контрольных спортивных соревнований может планироваться участие, как в официальных, так и в неофициальных спортивных соревнованиях.

В качестве отборочных соревнований планироваться участие в официальных спортивных соревнованиях. В качестве отборочного соревнования на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе до трёх лет допускается планирование участие в локальных спортивных соревнованиях.

В качестве основных соревнованиях планироваться участие в официальных спортивных соревнованиях.

ШКОЛА направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий ШКОЛЫ, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарными планами органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, календарными планами органов управления физической культуры и спорта местного самоуправления и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» представлены в таблице:

### **Объем соревновательной деятельности**

Таблица № 6

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------



спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для женщин						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8

Сокращения, содержащиеся в таблице:

«женщины» – лица женского пола;

Объём соревновательной деятельности может быть увеличен учебно-тренировочным планом в пределах парциальных соотношений, предусмотренных настоящей программой для соревновательной деятельности.

Объём учебно-тренировочной нагрузки во время участия в соревнованиях может быть увеличен в пределах, предусмотренными настоящей программой.

Объём соревновательной деятельности может быть уменьшен, до следующих значений:

### Объем соревновательной деятельности

Таблица № 7

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для женщин						
Контрольные	1	1	1	1	1	1

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

Сокращения, содержащиеся в таблице: «женщины»

– лица женского пола;

Иные формы обучения, к которым относятся:

1. самостоятельные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
3. инструкторская практика;
4. судейская практика;
5. медико-биологические исследования;
6. восстановительные мероприятия;
7. воспитательные мероприятия;
8. промежуточная и итоговая аттестация, контрольные мероприятия;

#### 2.4.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся МБУ ДО СШ «Юность» для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 8.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 8

№ п/п	Виды учебнотренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебнотренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебнотренировочные мероприятия по	-	14	18	18
	общей и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО СШ «Юность» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ ДО СШ «Юность», отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО СШ «Юность» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) –

трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Учебно-тренировочный план представлен в Таблице № 10.

### Оптимальные требования к разработке учебного плана

Таблица № 9

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12 - 14	14 - 18	20 - 24
Общее количество часов в год	234	312	468 - 728	728 - 936	1040 - 1248
Объем аудиторных занятий					

Трудоёмкость программы	188	250	376 - 584	584 - 750	832 - 1000
Объём внеаудиторных занятий					
самостоятельная подготовка по индивидуальным планам	23	31	46 - 72	72 - 93	104 - 124
Самостоятельные занятия	23	31	46 - 72	72 - 93	104 - 124
Иные формы внеаудиторных занятий	В пределах объёма, предусмотренного для самостоятельных занятий				

**Таблица № 10 Годовой учебно-тренировочный план**

№№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4.5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел) Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
	1.Физическая подготовка:	83-115	90-110	160-210	210-200	242-276	297-360
	1.1.Общая физическая подготовка	60-80	55-65	85-95	95-100	114-130	137-160
	1.2. Специальная физическая подготовка	23-35	35-45	75-115	115-100	128-146	160-200
	2. Техническая подготовка	58-85	70-90	100-130	130-146	120-146	121-145
	3.Тактическая подготовка	9-12	20-35	72-86	86-102	140-162	160-220
	4.Психологическая подготовка	9-12	20-26	35-35	35-66	70-89	89-116
	5.Теоретическая подготовка	13-17	17-20	20-20	20-30	40-45	53-75

	6.Аттестация	8-8	12-20	20-20	20-20	25-36	36-70
	7.Соревновательная деятельность	0	20-36	40-40	40-80	85-100	100-120
	8.Инструкторская практика	0	0	6-6	6-10	15-15	15-20
	9. Судейская практика	0	0	7-7	7-10	15-15	15-20
	10.Восстановительные мероприятия	0	0	28-28	28-52	60-120	118-210
	11.Медицинское обследование	4	4	6	6-8	8	8
	Вариативная часть, формируемая Организацией:						
	12.Самоподготовка	20-25	25-30	55-60	60-90	95-108	110-140
	13.Интегральная подготовка	30-34	34-35	75-80	80-122	125-128	128-160
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664





При реализации данной программы допускается использование дистанционных образовательных технологий и электронной формы обучения в объёме не более 33% от трудоёмкости программы.

Объём самостоятельной подготовки по индивидуальным планам может быть увеличен за счёт предусмотренного объёма самостоятельных занятий.

Самостоятельная подготовка может не учитываться в общем объёме предусмотренного для неё программой времени, если годовой объём программы исполнен в минимальных значениях, предусмотренных настоящей Программой.

Годовой учебно-тренировочный план корректируется ежегодно тренером-преподавателям в зависимости от производственного календаря и фактического расписания занятий на текущий год, календаря спортивных, физкультурных и массовых мероприятий на текущий спортивный сезон, целей и задач на текущий учебный год в пределах следующих парциальных соотношений с учётом объёма и трудоёмкости программы, определённой настоящей Программой:

Таблица № 11

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для женщин					
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10	2-4	1-2
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16	10-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10	7-11
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69	61-71
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9	7-9
----	---	-----	-----	-----	-----

## 2.6. Рекомендуемое соотношение тренировочной нагрузки в недельном цикле (без учёта мезациклов):

Таблица № 12

Начальная подготовка 1 года спортивной подготовки:

№	Раздел подготовки	Учебно-тренировочный нагрузка в недельном цикле из 3-х занятий (мин)		
		1	2	3
1	Общая физическая подготовка	25	25	25
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15
3	Техническая подготовка	40	40	40
4	Тактическая подготовка	0	0	0
5	Теоретическая подготовка	10	10	10
6	Психологическая подготовка	0	0	0
7	Инструкторская практика	0	0	0
8	Судейская практика	0	0	0
9	Общая нагрузка	90	90	90

Начальная подготовка 2 и 3 года спортивной подготовки:

	Раздел подготовки	Тренировочный нагрузка в недельном цикле из 3-х занятий (мин)		
		1	2	3
1	Общая физическая подготовка	35	35	35
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20

3	Техническая подготовка	50	50	50
4	Тактическая подготовка	0	0	0
5	Теоретическая подготовка	15	15	15
6	Психологическая подготовка	0	0	0
7	Инструкторская практика	0	0	0
8	Судейская практика	0	0	0
9	Общая нагрузка	120	120	120

Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года:

№	Раздел подготовки	Тренировочная нагрузка в недельном цикле из 5-и занятий (мин)				
		1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	
2	Специальная физическая подготовка	25	25	25	30	
3	Техническая подготовка	65	65	65	50	
4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	
5	Теоретическая подготовка	20	20	20	0	
6	Психологическая подготовка	0	0	0	30	
7	Инструкторская практика	0	0	0	0	
8	Судейская практика	0	0	0	0	
9	Общая нагрузка	135	135	135	135	

Учебно-тренировочный этап 3 года:

№	Раздел подготовки	Тренировочная нагрузка в недельном цикле из 5-и занятий (мин)				
		1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20
2	Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	20
3	Техническая подготовка	60	60	60	60	40

4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	0
5	Теоретическая подготовка	15	15	15	15	0
6	Психологическая подготовка	0	0	0	0	40
7	Инструкторская практика	0	0	0	0	0
8	Судейская практика	0	0	0	0	0
9	Общая нагрузка	120	120	120	120	120

Учебно-тренировочный этап 4 и 5 года:

№	Раздел подготовки	Тренировочный нагрузка в недельном цикле из 6-и занятий (мин)					
		1	2	3	4	5	6
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25
2	Специальная физическая подготовка	40	40	40	40	20	0
3	Техническая подготовка	75	75	75	75	35	60
4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	0	20
5	Теоретическая подготовка	0	0	0	0	0	35
6	Психологическая подготовка	0	0	0	0	60	0
7	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0
8	Судейская практика	0	0	0	0	0	0
9	Общая нагрузка	140	140	140	140	140	140

Этап совершенствования спортивного мастерства:

№	Раздел подготовки	Тренировочный нагрузка в недельном цикле из 7-и занятий (мин)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	20	25	25
2	Специальная физическая подготовка	30	30	30	32	25	30	27
3	Техническая подготовка	117	117	117	115	57	87	70
4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	20	0	0
5	Теоретическая подготовка	0	0	0	0	0	0	20



Техническая подготовка	70	70	55
Тактическая подготовка			
Теоретическая подготовка			15
Психологическая подготовка			
Инструкторская практика			
Судейская практика			
ИТОГО	100	0	100 0 100 0 0

#### Соревновательный микроцикл

Общая физическая подготовка	15	15	15
Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка	85	85	85
Тактическая подготовка			
Теоретическая подготовка			
Психологическая подготовка			
Инструкторская практика			
Судейская практика			
ИТОГО	100	0	100 0 100 0 0

#### Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года

Дни недели, % соотношение нагрузки							
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	19		19		19		19
Специальная физическая подготовка	19		19		19		21
Техническая подготовка	50		50		50		35
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка	12		12		12		

Психологическая подготовка							25
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	0	100	0	100	0	100
Специальный подготовительный микроцикл							
Общая физическая подготовка	15		15		15		15
Специальная физическая подготовка	20		20		20		20

Техническая подготовка	65		65		65		65
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	0	100	0	100	0	100
Предсоревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	10		10		10		10
Специальная физическая подготовка			20		20		20
Техническая подготовка	50		50		70		70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка			20				
Психологическая подготовка	40						
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	0	100	0	100	0	100
Соревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	10		10		15		15
Специальная физическая подготовка	20		20				
Техническая подготовка	70		70		85		85
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	0	100	0	100	0	100
Учебно-тренировочный этап 3 года							
Дни недели, % соотношение нагрузки							
Раздел подготовки	1	2	3	4	5	6	7
	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	17	17		17		17	17
Специальная физическая подготовка	21	21		21		21	17
Техническая подготовка	50	50		50		50	36



Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка	12	12		12		12	
Психологическая подготовка							30
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	0	100	0	100	100
Специальный подготовительный микроцикл							
Общая физическая подготовка	15	15		15		15	15
Специальная физическая подготовка	20	20		20		20	20
Техническая подготовка	65	65		65		65	65
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	0	100	0	100	100
Предсоревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	10	10		10	10		10
Специальная физическая подготовка		20		20	20		20
Техническая подготовка	50	50		50	70		70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка		20		20			
Психологическая подготовка	40						
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	0	100	100		100
Соревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	10	10		10	15		15
Специальная физическая подготовка	20	20		20			
Техническая подготовка	60	60		70	70		70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							

Судейская практика	10	10			15		15
ИТОГО	100	100		100	100	0	100
Учебно-тренировочный этап 4 и 5 года							
	Дни недели, % соотношение нагрузки						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки	Подготовительный микроцикл						

Общая физическая подготовка	19	19	19		19	18	18
Специальная физическая подготовка	19	19	19		19	14	42
Техническая подготовка	52	52	52		52	25	15
Тактическая подготовка							25
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка						43	
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	100	0	100	100	100
	Специальный подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	15	15	15		15	15	15
Специальная физическая подготовка	20	20	20		20	20	20
Техническая подготовка	65	65	65		65	65	65
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	100	100	100	0	100	100	100
	Предсоревновательный микроцикл						
Общая физическая подготовка	10	10	10		10	10	10
Специальная физическая подготовка		20	20		20	20	20
Техническая подготовка	50	50	50		70	70	70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка		20	20				
Психологическая подготовка	40						
Инструкторская практика							

Судейская практика							
ИТОГО	100	100	100	0	100	100	100
Соревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	10	10	10		10	10	10
Специальная физическая подготовка	15	15	20				
Техническая подготовка	65	65	70		70	70	70
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика	10	10			20	20	20
ИТОГО	100	100	100	0	100	100	100
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 - 3 года							

Раздел подготовки	Дни недели, % соотношение нагрузки						
	1	2	3	4	5	6	7
Подготовительный микроцикл							
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	12	15	15
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	14	17	15
Техническая подготовка	67	67	67	67	33	50	40
Тактическая подготовка					11		
Теоретическая подготовка							12
Психологическая подготовка							18
Инструкторская практика						18	
Судейская практика					30		
ИТОГО	100	100	100	100	100	100	100
Специальный подготовительный микроцикл							
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20
Техническая подготовка	65	65	65	65	65	65	65
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							

ИТОГО	100	100	100	100	100	100	100
Предсоревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка		20	20	20	20	20	20
Техническая подготовка	50	50	50	50	70	70	70
Тактическая подготовка				20			
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка	40						
Инструкторская практика							
Судейская практика		20	20				
ИТОГО	100	100	100	100	100	100	100
Соревновательный микроцикл							
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	15	15	15
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20			
Техническая подготовка	70	70	70	70	85	85	85
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика					100	100	100
ИТОГО	100	100	100	0	200	200	200

## 2.8. Распределение тренировочной нагрузки при самостоятельной работе

Таблица № 14

Этап начальной подготовки 1 года							
Раздел подготовки	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка	60		60		60		
Специальная физическая подготовка	30		30		30		
Техническая подготовка							
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							

Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	90	0	90	0	90	0	0

Этап начальной подготовки 2 и 3 года							
	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки							
Общая физическая подготовка	40		40		40		
Специальная физическая подготовка	40		40		40		
Техническая подготовка	40		40		40		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	120	0	120	0	120	0	0
Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года							
	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки							
Общая физическая подготовка	45		45		45	45	
Специальная физическая подготовка	45		45		45		
Техническая подготовка	45		45		45		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка						90	
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	135	0	135	0	135	135	0

Учебно-тренировочный этап 3 года	
	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.

	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки							
Общая физическая подготовка	40	40		40	40	40	
Специальная физическая подготовка	40	40		40	40	40	
Техническая подготовка	40	40			40		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка				40		40	
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	120	120	0	120	120	120	0

#### Учебно-тренировочный этап 4-5 года

Дни недели, соотношение нагрузки в мин.							
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	40	40	40	40	40	40	
Специальная физическая подготовка	40	40	40	40	40	40	
Техническая подготовка	60	60		60		60	
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка			60				
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика					60		
ИТОГО	140	140	140	140	140	140	0
Этап совершенствования спортивного мастерства							
Дни недели, соотношение нагрузки в мин.							
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	50	50	50	50	50	40	50
Специальная физическая подготовка	50	50	50	50	50	40	50
Техническая подготовка	72		72		72	52	72
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка		72					

Психологическая подготовка						40	
Инструкторская практика							
Судейская практика				72			
<b>ИТОГО</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>

## 2.9. Использование электронных, информационных и дистанционных технологий

Цель использования электронных, информационных и дистанционных технологий:

- Повышение качества и эффективности оказания муниципальной услуги;

Задачи использования электронных, информационных и дистанционных технологий:

- исполнение объёмных показателей муниципального задания в особых условиях организации образовательного процесса (эпидемия, карантин, погодные условия и.т.д.), а также с учётом дефицита производственных площадей и трудовых ресурсов (замещение во время больничного, командировки, трудового отпуска и.т.д.) для организации образовательного процесса;
- повышение качества образовательного процесса;

При организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий расписанием занятия либо календарным планом-графиком определяется объём учебной нагрузки, в пределах которой могут быть использованы электронные, информационные и дистанционные технологии.

При организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий с целью исполнения объёмных показателей муниципального задания в связи с болезнью, командировкой либо отпуском педагогического работника, объём учебной нагрузки либо период организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий определяется приказом по ШКОЛЕ.

Алгоритм действия педагогического работника при организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий:

- осуществляет учет обучающихся, осваивающих образовательную программу непосредственно с применением дистанционных образовательных технологий;

- осуществляет мониторинг необходимого технического обеспечения обучающихся для организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий (наличие компьютера, ноутбука, планшета, телефона с выходом в интернет; электронной почты обучающегося и родителей; адрес скайпа либо другого ресурса для видео взаимодействия);
- осуществляет контроль взаимодействия всех обучающихся группы;
- выражают свое отношение к работам обучающихся, в виде текстовых или аудио рецензий, модерации форумов, устных онлайн консультаций, др.;
- определяет набор электронных ресурсов, приложений для организации дистанционной формы обучения по направленности, планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся, ресурсы и задания;
- определяет средства коммуникации; почта, чат, электронный журнал; формат проведения занятий – он-лайн занятие, семинар, вебинар, и.т.д.;
- периодичность, график проведения оценочных мероприятий и задания; перечень учебной литературы, дополнительных источников; способы организации обратной связи, рефлексии;
- определяет учебный материал для своего предмета (например, перечни фильмов, спортивных игр и соревнований, разработка тренировок, творческие работы);
- определяет формат выполнения заданий в виде творческих и проектных работ, организует групповые работы обучающихся с дистанционным взаимодействием с подробным описанием технологии: например, как обучающиеся сканируют, фотографируют и присылают на проверку выполненные задания; как подключаются к совместной работе в общем информационном ресурсе и др.;
- определяет формат и регулярность информирования родителей (законных представителей) о результатах обучения детей с применением дистанционных образовательных технологий;
- проверяет выполненные задания;
- независимо от используемых технологий и сервисов, в ходе обучения педагог для отчета собирает цифровой след (фиксацию фактов деятельности педагога и обучающегося) в различных форматах (скриншоты чатов; результаты тестирования, опроса, решения задач; эссе, рефераты и другие проекты).



Деятельность педагога при организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий:

- Выбрать способ проведения занятий с учетом определённых целей и задач;
- Сформировать учебный материал;
- Определить формат взаимодействия с обучающимися;
- Определить способ организации обратной связи и контроля;
- Проанализировать проблемы дистанционного обучения и выработать алгоритмы их преодоления;
- Выбор способа проведения занятий.

При формировании учебного материала рекомендуется применять существующие интерактивные материалы или курсы по предмету, а в случае их отсутствия – создать учебные материалы самостоятельно, используя мультимедийное представление учебной информации.

- В структуру материала должны входить следующие содержательные компоненты: учебный материал, включая демонстрацию исполнения упражнений либо необходимые иллюстрации;
- инструкции по его освоению;
- вопросы и тренировочные задания;
- контрольные задания и пояснения к их выполнению.

В целях преодоления одной из сложностей дистанционного обучения – отсутствие живого общения, педагогу необходимо определить формат обратной связи со слушателями. Обратная связь — это наиболее действенный способ вовлечения, обучающегося в учебный процесс с использованием дистанционных образовательных технологий. Обратная связь позволяет определить эмоциональное состояние слушателя, степень его вовлеченности к процессу обучения, степень освоения изучаемого материала (чаты, форумы, кейсы, творческие задания, проекты и другие интерактивные форматы). Занятия желательно проводить по принципу «лицом к лицу». Желательно чтобы занимающийся видел педагога, ощущал его присутствие и контроль с его стороны.

При выборе различных форматов дистанционного обучения необходимо учитывать требования СанПиНа по продолжительности нахождения обучающегося за экраном компьютера. Различают следующие форматы дистанционного обучения:

- Он-лайн занятие;
- Видео занятие;
- Вебинар;
- Разноформатный контент;

- ➤ Он-лайн встречи;
- ➤ Он-лайн семинар.

Он-лайн занятие, альтернатива традиционному уроку (занятию), проводимого с использованием специализированных платформ (zoom, google). Имеется возможность сохранения и последующего использования записи проведенного занятия. На онлайн занятии педагог объясняет материалы, отвечает на вопросы обучающихся и задает вопросы им.

Видео занятие, позволяющее за короткие сроки передать максимальный объем информации. Занимающийся может просмотреть видео занятия в любое время (офлайн режим). При разработке видео занятия необходимо следовать следующим правилам:

- разделять и сокращать используемый материал (убирать лишнюю информацию);
- концентрироваться на самых сложных вопросах (данный момент должен носить консультативный характер);
- предоставлять слушателю визуальный контакт (некоторую простую информацию, которую цифровые технологии могут передать легче, чем педагог).

Вебинар (интерактивный формат) позволяет отладить систему обратной связи (система опросов, чатов и форумов). Чтобы сохранить интерактивность данного формата обучения, необходимо постоянно призывать обучающихся к общению, чаще задавать вопросы и запускать голосование.

Разноформатный контент (текстовый материал, презентации, инфорграфика), который может использоваться в учебных целях. При использовании данного контента нужно учитывать следующие условия:

- указанный материал должен быть интересным;
- ограничен коротким периодом освоения (не более 5-10 минут);
- материал должен быть доступен в любое время;
- включать в себя увлекательные события, примеры, кейсы, тренажёры.

Изучая данный контент, обучающийся может выполнять определенные задания педагога (отвечать на опросники и комментировать их). Для мотивирования обучающегося к изучению данного материала необходимо чаще задавать вопросы, акцентировать внимание обучающегося на интересных событиях и примерах, постоянно стимулировать обучающегося к комментариям. Для обратной связи педагогу необходимо отвечать на комментарии обучающегося, обобщать результаты опроса.

На онлайн-встречах и в чатах для слушателей, обучающиеся задают вопросы, связанные с выполнением заданий.

Он-лайн семинары проводятся по актуальным темам современного образования, воспитания и спортивной подготовки.

К основным сложностям дистанционного обучения и способам их решения относят:

Отсутствие живого контакта между педагогом и обучаемым.

Решение: организация онлайн общения с обучающимися и проведение индивидуальных консультаций.

Отсутствие живого общения между обучаемыми.

Решение: онлайн общение, создание групповых чатов и групп в социальных сетях.

Высокая трудозатратность на этапе формирования учебного материала.

Решение: использование уже созданных цифровых образовательных ресурсов, размещенных в свободном доступе, и интерактивных ресурсов, и курсов, а также создание общешкольной медиотеки.

Обучающиеся должны иметь доступ к техническим средствам обучения (компьютер и доступ в интернет).

Решение: применение кейс-технологий и проведение индивидуальных консультаций.

Невозможность 100% контроля над знаниями обучающихся и процессом обучения.

Решение: применение метода проектов и создание тестовых материалов с открытыми вопросами.

Инструменты и сервисы взаимодействия педагога и обучающегося в условиях дистанционного обучения.

Предлагаются следующие сервисы: ➤ Microsoft Teams:  
➤ Zoom  
➤ Google Classroom

Наиболее эффективной формой организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий является форма бригадного подряда. При использовании данной формы обучения предполагается демонстрация одним из педагогов учебного материала и контроль со стороны других педагогов за качеством и безопасностью исполнения упражнений занимающимися.

## **2.10. Примерный календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год МБУ ДО СШ «Юность»

самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в МБУ ДО СШ «Юность». При составлении учебно-тренировочного графика МБУ ДО СШ «Юность» учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

### **2.11. Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется МБУ ДО СШ «Юность» для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя; этап спортивной подготовки и год обучения; дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся; начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

### **2.12. Примерный календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 15.

Таблица № 15

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя, инструктора; - составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	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;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие физкультурных мероприятий спортивных соревнований и иных мероприятиях) в и и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Теории воспитания – это концепции, объясняющие происхождение, формирование и изменение личности, ее поведения под влиянием воспитания. В качестве научной базы таких теорий выступают психологические теории развития личности, социальная и возрастная психология.

Среди основных психологических подходов к воспитанию и развитию личности выделяются два противоположных: биологизаторский и социологизаторский. Согласно *биологизаторскому* подходу личностные качества человека в основном передаются по механизмам наследственности и мало изменяются под влиянием условий жизни. Наследственность определяет весь ход развития человека: и его темп – быстрый или медленный, и его предел – будет ли человек одаренным, многого ли достигнет или окажется посредственностью.

Данная теория представляет пессимистический взгляд на возможности воспитания личности. На основе этого подхода впоследствии сформировались убеждения об изначальном превосходстве одних наций, классов, рас над другими и, соответственно, о необходимости применения к детям из «высших» слоев более прогрессивных и сложных методов обучения и воспитания, чем к детям из «низших», о невозможности представителей «низших» рас и классов



на равных конкурировать с представителями «высших» и т. п. В наши дни эта теория имеет мало сторонников.

Противоположный подход к воспитанию и развитию психики проявляется в *социологизаторском* направлении. Его истоки лежат в воззрениях английского философа XVII в. Джона Локка, считавшего, что ребенок появляется на свет с душой, чистой, как белая восковая доска – *tabula rasa*. На этой доске воспитатель может написать все что угодно, и ребенок, неотягощенный наследственностью, вырастет таким, каким хотят его видеть близкие взрослые. Согласно этим взглядам путем обучения и воспитания можно сформировать любые психические функции и развить их до любого уровня независимо от биологических особенностей.

Очевидно, что оба подхода – и биологизаторский, и социологизаторский – страдают односторонностью, преуменьшая или отрицая значение одного из двух факторов развития. В целом сторонники социологизаторского подхода все же ближе к истине, но против него также можно выдвинуть ряд контраргументов. Во-первых, некоторые свойства личности, например, темперамент, не могут быть воспитаны, поскольку напрямую зависят от генотипа и определяются им: в частности, темперамент обусловлен врожденными свойствами нервной системы человека. Во-вторых, из психиатрии и патопсихологии известны факты, свидетельствующие о связи болезненных состояний организма с изменениями в психологии человека, а также о передаче по механизмам наследственности если не самих психических заболеваний, то по крайней мере предрасположенности к ним. Следовательно, далеко не все в личности зависит только от воспитания, многое определяется и состоянием организма.

Другие теории представляют собой промежуточные, компромиссные варианты этих двух крайностей. Они характеризуются одновременным признанием зависимости развития и функционирования личности как от биологических, так и от социальных факторов и отводят воспитанию значительную роль. Во всех этих теориях вопросы воспитания решаются дифференцированно, с выделением и независимым рассмотрением отдельных групп психологических качеств личности и обсуждением возможностей их целенаправленного воспитания. Есть группа теорий, предметом исследований которых выступает *характер* человека. В теориях другого типа обсуждаются вопросы становления и развития *интересов и потребностей* ребенка.

Особый класс теорий составляют те, в которых предметом рассмотрения и воспитания выступают *черты личности*. Они в основном выходят из общепсихологической теории личности, называемой теорией черт и представляющей личность как набор определенных черт, связанных друг с

другом более или менее тесно. Среди этих черт выделяются базисные и вторичные. *Базисные* черты возникают и формируются у ребенка в период раннего детства, и вопрос о возможности их воспитания ставится только применительно к данному периоду жизни. Считается, что, однажды сформировавшись, эти черты личности в дальнейшем практически не изменяются и чем старше становится ребенок, тем меньше возможностей у него остается для воспитания соответствующих личностных черт. Если же речь идет о *вторичных* чертах, которые возникают и формируются позднее, а тем более – о высших чертах духовного и мировоззренческого характера, выступающих в форме моральных и социальных установок, то с их воспитанием связываются более основательные надежды. Утверждается, что такие черты можно воспитывать у человека в течение всей его жизни, однако для этого необходима специальная практика. Все относящееся к собственно личностным чертам: мировоззрение человека, нравственные и этические ценности, – наследственностью прямо не определяется. Эти качества суть промежуточный и конечный итог развития личности во времени и пространстве ее бытия. Взаимодействия генотипа со средой, значимые для формирования индивидуальных особенностей психики, для любого человека специфичны, поэтому нельзя сбрасывать со счетов ни то, ни другое.

Однако ни один из двух основных подходов в чистом виде, ни теории, выстроенные путем их комбинирования и нахождения компромиссов, не учитывают такой фактор, как активность самой личности по самовоспитанию. Ведь чем старше и опытнее человек, тем более он становится способен сам принимать решения о путях своего развития и следовать этим решениям. Роль активности самого индивида ставится во главу угла вопроса о воспитании *функциональным подходом*. Этот подход провозглашает, что формирование каждой психической функции определяется тем, как часто и насколько интенсивно она используется в жизни индивида, т. е. согласно ему, основную роль в развитии психики играет образ жизни развивающегося человека. Особенно ярко это видно на примере способностей: способности к определенной деятельности могут развиваться лишь при условии регулярных систематических занятий ею. Если такие занятия проводятся от случая к случаю, способности не разовьются даже до того уровня, до которого могли бы развиваться благодаря природным задаткам. То же самое наблюдается и при формировании нравственных качеств: доброты, щедрости, готовности помочь, принципиальности, смелости. Эти черты могут развиваться только в том случае, когда человек регулярно попадает в ситуации, требующие их проявления, лишь тогда названные качества войдут у него в привычку. Таким

образом, существуют три основных фактора развития психики, которым придается разное значение в различных теориях воспитания:

- генотип (наследственность);
- внешняя среда;
- собственная активность личности по саморазвитию и самовоспитанию.

Под средствами и методами воспитания понимаются способы организованного и неорганизованного воздействия воспитателя на воспитуемого с целью выработать у него определенные качества и формы поведения. Собственно, слово «метод» и означает способ осуществления, понятие же «средство» подразумевает то, с помощью чего данный метод осуществляется на практике. К средствам воспитания можно отнести практически все в окружающем мире: природу, искусство, традиции, слова (в устной и письменной форме), различные виды деятельности и т. д.

Известный современный московский педагог-новатор и ученый В. А. Караковский предложил классификацию, критерием которой являются используемые средства воспитания, и выделил шесть групп методов:

- воспитание словом;
- воспитание делом;
- воспитание ситуацией;
- воспитание игрой;
- воспитание общением;
- воспитание отношениями.

Р. С. Немов предлагает несколько классификаций методов воспитания: они делятся на прямые и косвенные, осознанные и неосознанные, когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

*Прямые* методы воспитания включают в себя непосредственно личностное воздействие одного человека на другого, осуществляемое в прямом общении друг с другом. *Косвенные* методы содержат воздействия, реализуемые с помощью каких-либо средств, без личных контактов воспитателя и воспитываемого (через чтение книг, ссылки на мнение авторитетного человека и т. п.).

По включенности сознания воспитателя и воспитуемого в процесс воспитания методы делятся на осознанные и неосознанные. *Осознанные* методы характеризуются тем, что воспитатель сознательно ставит перед собой определенную цель, а воспитуемый знает о ней и принимает ее. При использовании *неосознанных* методов воздействия воспитуемый принимает

воспитательные влияния без сознательного контроля со своей стороны, а также без преднамеренного воздействия со стороны воспитывающего лица.

*Когнитивные* воспитательные воздействия нацелены на систему знаний человека, ее преобразование. Сами знания человека о мире не только формируют его как личность (воспитывающая функция обучения), но и оказывают решающее влияние на его поведение. В современных условиях значение этой области воспитательных воздействий существенно возрастает. *Эмоциональные* воспитательные воздействия призваны вызывать и поддерживать у воспитуемого определенные эмоциональные состояния, облегчающие или затрудняющие принятие им других психологических влияний. Положительные эмоции делают воспитуемого открытым по отношению к субъекту, осуществляющему воспитательное воздействие. Отрицательные эмоции, напротив, отгораживают воспитуемого от воспитателя, блокируют оказание воспитательного воздействия.

*Поведенческие* воспитательные влияния непосредственно направлены на поступки человека, вынуждают его действовать определенным образом и обеспечивают соответствующие положительные или отрицательные подкрепления совершаемым поступкам. В данном случае воспитуемый сначала совершает определенный поступок и только затем осознает его полезность или вредность, тогда как при использовании других методов изменения сначала происходят во внутреннем мире личности, а уже потом проецируются на поведение. Поскольку знания, эмоции и поступки человека взаимосвязаны, через любое из них можно оказать влияние на личность в целом. Это позволяет воспитателю при дефиците возможностей делать акцент на каких-либо избранных воспитательных воздействиях, добиваясь нужного результата.

Каждое из рассмотренных средств воспитания имеет свои сильные и слабые стороны. Например, достоинством прямого воспитательного воздействия одного человека на другого является то, что при этом используются психологические механизмы заражения, подражания и внушения. В данном случае воспитатель может обойтись и без слов, ему достаточно продемонстрировать образец поведения и обеспечить его полное и правильное принятие воспитуемым. Это средство является к тому же единственно возможным на ранних этапах детского развития, когда ребенок еще не понимает обращенную к нему речь, но большое значение имеет и на последующих возрастных этапах. В педагогике его называют *воспитанием на личном примере*. Недостатком данного средства воспитания является персональная и временная ограниченность его применения: воспитатель может передать воспитуемому только то, чем располагает сам, и только в те моменты, когда находится в непосредственном личном контакте с ним.

Косвенное воспитательное воздействие через книги, СМИ и другие системы передачи информации может быть разносторонним и сколь угодно длительным, его можно сохранять и неоднократно воспроизводить, побуждая человека вновь и вновь обращаться к материальным источникам воспитательных влияний (перечитать книгу, еще раз посмотреть фильм). Но такое воспитание по сравнению с прямым воздействием имеет меньше ресурсов живой эмоциональной силы. Кроме того, ограничением его применения является то, что оно применимо лишь к детям, уже владеющим речью, умеющим читать и понимать нравственный смысл сказанного и прочитанного.

Достоинство осознанного воспитательного воздействия состоит в том, что оно является управляемым, с заранее предвидимыми и, следовательно, контролируемыми результатами. Однако оно также ограничено в применении к детям раннего дошкольного возраста, у которых еще не сформировалась рефлексия. Неосознанное воспитательное воздействие имеет место раньше, чем осознанное, но его достоинства и недостатки трудно оценить на практике по причине недостаточной контролируемости сознанием.

### **Методы формирования социального опыта детей.**

Социальный опыт приобретает ребенком и в рамках воспитательного процесса, и вне его. Воспитание призвано упорядочить, насколько это возможно, влияние внешних факторов социализации и создать благоприятные условия для саморазвития личности ребенка. В эту группу методов входит, например, *педагогическое требование*. Оно может быть индивидуальным (исходить от отдельного воспитателя) и коллективным (исходить от коллектива, сообщества). По своей силе требования делятся на слабые (напоминание, просьба, совет, намек, порицание), средние (распоряжение, установка, предостережение, запрещение) и сильные (угроза, приказ-альтернатива). Требование сразу включает ребенка в деятельность, но наибольшую внутреннюю силу для самих детей имеют не те требования, которые взрослый навязывает им с позиций своей власти и авторитета, а те, которые дети сами устанавливают для себя вместе со взрослыми. Предъявление действенных требований – настоящее педагогическое искусство.

Также к методам формирования социального опыта относится *упражнение*. Результатом постоянных упражнений становится выработка устойчивых навыков и привычек. Таким путем формируются навыки самообслуживания, привычки соблюдения правил гигиены, этикета. Упражнение должно быть доступным для ребенка, соразмерно его силам, он должен понимать, зачем ему нужны вырабатываемые упражнением привычка или навык. Упражняя детей,

воспитатель должен организовать контроль за всеми их действиями и при необходимости оказать им помощь. Ребенок при выполнении упражнения должен справиться со страхом, вызванным тем, что оно у него не получится.

*Поручение* – один из самых эффективных способов организации деятельности детей. Получая поручение, ребенок попадает в очень важную в воспитательном смысле систему «ответственных зависимостей». Любое поручение имеет две стороны: меру полномочия (тебе доверили, тебя попросили, от тебя этого ждут, никто, кроме тебя, этого не сделает, от тебя зависит успех) и меру ответственности (от тебя требуется усилие воли, надо отложить свои занятия и довести порученное дело до конца). Если какая-либо из этих сторон недостаточно хорошо организована, поручение не будет «работать», его воспитательный эффект окажется ничтожным или даже вызовет у ребенка нежелание выполнять порученное. Принимая поручение, ребенок каждый раз берет на себя роль, соответствующую заданному содержанию действия, а через эти роли у детей формируется разнообразный опыт деятельности и общественных отношений. Поэтому любое поручение должно иметь понятный детям социальный смысл, т. е. им должно быть ясно, для кого, на пользу кому они его выполняют. Продолжительное выполнение детьми поручения требует от воспитателя организации ситуации «первичного успеха», чтобы у них закрепился положительный эмоциональный опыт выполнения ответственных дел.

Сюда же относится и такой эффективный воспитательный метод, как *пример*. Его действие основывается на естественном психологическом механизме подражания. Чем младше ребенок, тем менее осознанно и избирательно он подражает, для малыша это самый простой путь приспособления к жизни. По мере взросления ребенка взрослые начинают сознательно предъявлять ему положительные примеры с той целью, чтобы ребенок сам обратился к предлагаемому образу, захотел быть таким, иметь такие черты характера и так поступать. Пример-идеал направляет активность ребенка: те качества, которые ему нравятся в герое, он хочет иметь сам. Примером для осознанного подражания может оказаться сам воспитывающий взрослый, присутствующий рядом сверстник, художественный персонаж или реальная выдающаяся личность. Приходится пользоваться и отрицательными примерами, показывая на них детям последствия дурных поступков, но доля отрицательных примеров в воспитании должна быть многократно меньше, чем положительных.

Истинную, реальную жизнь для ребенка моделирует воспитательный метод *ситуации свободного выбора*. Для становления социального опыта ребенка чрезвычайно важно, чтобы он умел действовать не только по требованию и

прямому указанию взрослого, в рамках его конкретного поручения, где все определено, не только ориентируясь на пример-образец, но и мог самостоятельно, мобилизовав свои знания, чувства, волю, привычки, ценностные ориентации, принять решение. В ситуации свободного выбора в личностном плане у ребенка происходят серьезные изменения. Выбирая решение, он должен мысленно просмотреть свой прошлый опыт, вспомнить, как раньше поступал в подобной ситуации и каковы были последствия. Одновременно он устремлен в будущее, прогнозируя: что будет, если я так поступлю? Принятие окончательного решения вызывает самое сильное эмоциональное переживание, так как ребенок, еще не осознавая этого, берет на себя ответственность за свой выбор. Воспитательное действие ситуации свободного выбора бывает порой настолько сильно и результативно, что надолго и устойчиво определяет направленность нравственной жизни ребенка.

### **Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.**

Это в основном вербальные методы: рассказ, лекция, беседа, дискуссия. С их помощью описываются события и явления, порой еще не встречавшиеся детям в жизни, формируются понятия, представления, собственное мнение и оценка происходящего. *Рассказ* – наиболее распространенный метод в работе с дошкольниками и младшими школьниками. Выглядит он как монолог воспитателя, строящийся по принципу повествования, описания или разъяснения. При этом важно не выводить нравоучение из рассказа прямо, а предоставить возможность детям самим дать оценку услышанному и сделать выводы.

*Лекция* также представляет собой монолог воспитателя, но существенно большего объема и на более высоком уровне теоретического обобщения. Она применяется в работе с подростками и старшеклассниками, а также в работе с родителями. В содержании лекции, как правило, выделяется несколько вопросов, последовательное рассмотрение которых составляет у слушателей представление о проблеме. При подготовке лекции информацию, взятую из книг и другой литературы, следует адаптировать для устной речи, так как письменные словесные конструкции плохо воспринимаются на слух. Для большей убедительности лекции лектору необходимо огласить и собственную точку зрения на обсуждаемый вопрос.

*Беседа* в отличие от описанных выше методов состоит в диалоге воспитателя с воспитанниками (или с одним из них). В беседе могут разъясняться нормы и правила поведения, формироваться представления о главных жизненных ценностях, вырабатываться собственные взгляды и суждения детей. Для беседы необходимо заранее выбрать тему настолько

актуальную, чтобы у детей была собственная внутренняя потребность обсуждать ее. Зная тему за некоторое время до запланированной беседы, дети тоже актуализируют свой жизненный опыт, связанный с ней. Воспитатель должен постараться найти очень точные слова, выстроить логику беседы так, чтобы за короткое время детям удалось осмыслить некую область их социального опыта.

*Дискуссия* (диспут) предполагает спор, столкновение точек зрения, взглядов, мнений и оценок, отстаивание своих убеждений. Она требует глубокой специальной подготовки участников: выбирается очень острая тема, определяется авторитетный и эрудированный ведущий, разрабатываются вопросы, которые побуждали бы участников спорить. Сам спор и подготовка к нему забирают огромную интеллектуальную и эмоциональную энергию участников. Дискуссии необходимы, поскольку в них отстаивается собственное мнение.

**Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.** Эти методы помогают детям совместно со взрослыми найти новые резервы своей деятельности, изменить линию поведения, поверить в свои силы и возможности, осознать ценность своей личности. Одним из наиболее действенных методов данной группы является *соревнование*. Оно часто помогает повысить активность детей в деятельности, которая уже стала для них привычной и начала надоедать. Ребенку всегда свойственно сравнивать свои результаты с результатами сверстников. Соревнование создает сильные эмоциональные стимулы, способно проявить совершенно неожиданные способности детей, которые в привычной обстановке раскрыть не удавалось, сплачивает детей, развивает дух коллективизма, укрепляет дружбу, но только при методически правильной организации.

К методам коррекции относятся также два извечных антипода в воспитании – поощрение и наказание. *Поощрение* призвано одобрять правильные действия и поступки детей, поддерживать у них стремление действовать именно так, самоутвердиться в правильной линии поведения. Психологический механизм воспитательного воздействия поощрения состоит в переживании ребенком радости, счастья, удовлетворения собой, сделанной работой. Поэтому конкретная форма поощрения не настолько важна, насколько важно произвести его вовремя, дать понять ребенку, что его усилия замечены и не напрасны. Тогда ребенок навсегда запомнит, за что его похвалили, и будет в дальнейшем придерживаться этой линии поведения. *Наказание* же призвано в первую очередь указать ребенку на его ошибку, помочь осознать ее, признать свою вину, исправить ошибку. Наказание должно заставить ребенка совершать



внутреннюю работу по преодолению себя. Как и в случае с поощрением, важна не форма наказания сама по себе, а то, какие переживания оно вызвало у ребенка.

Рассмотренные методы воспитания не исчерпывают всего их многообразия, есть и много других методов воздействия на личность, но приведенные и проанализированные здесь классификации методов помогают разобраться в общих характеристиках их системы.

### **Модель выпускника**

Основу характеристик образа выпускника составляют результативные действия человеческой деятельности (социально значимые функции и роли), новообразования возраста как механизмы становления человеческой деятельности, а также внутренние побудители деятельности (дают возможность выразить себя, свои способности, в том числе и к творчеству) в их единстве и взаимообусловленности.

Такой подход к пониманию специфики развития, становления социального и индивидуального в человеке позволяет с учетом реализуемых видов деятельности проектировать образ будущего как координатора и ориентира и эффективно управлять развитием личности.

Выпускник школы-личность, осознающая ценности человеческой жизни и ценности других людей, с внутренней установкой поступать согласно своей совести.

Он коммуникабелен, обладает культурой общения, умеет сотрудничать с другими людьми, проявляя открытость, уважение, сопереживание.

У него сформирована готовность и способность выражать и отстаивать гражданскую, общественную позицию, критически оценивать собственные намерения, мысли и поступки; проявлять принципиальность и честность в критических ситуациях и ситуациях конфликта.

Выпускник спортивной школы — социально компетентная личность, способная к саморазвитию и самореализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности.

Человек, который осознает ценность своего здоровья и здоровья окружающих как интегрального понятия, включающего в себя культуру здоровья, культуру жизни и силу личности.

Выпускник школы — оптимист, проявляющий настойчивость в преодолении трудностей, целеустремленность в достижении результата и принятии ответственности за него.

Его характеризует адекватная самооценка, знание своего личностного потенциала и понимание собственных личностных ресурсов.

Выпускник школы представляется конкурентно способным человеком, которого отличают мобильность, гибкость по отношению к быстро меняющимся условиям, готовность к индивидуально-ответственному поведению в окружающей среде, умение находить социокультурные ориентиры.

### ***Идеи воспитательной системы***

Саморазвитие личности как социокультурный процесс сознательного рационального самообразования и как природообусловленный процесс разносторонней самореализации для интеграции в социокультурный процесс, в общество, достижение целостности и гармонии:

- акт собирания своей жизни в целое (достроить себя до общего, соответствующему всему, что свойственно людям);
- культивирование собственных сил (развитие своей индивидуальности, самобытности, свободы, творческого потенциала, силы, мужества и здоровья).

актуализация духовных и нравственных начал в развитии и жизнедеятельности личности (совести, чести, собственного достоинства, долга, благородства, порядочности, свободы выбора для построения личностной картины мира и способности устанавливать для себя регулятивы и ограничители). успешность личности, интегрирующая успех (положительный результат деятельности по достижению значимых целей, отражающих социальные ориентиры общества) и готовность к успеху, обусловленному многообразием индивидуально-психологических особенностей:

- системой ценностных ориентаций,
- познавательными способностями,
- уровнем самосознания,
- системой оценок и самооценок,
- уровнем притязаний,
- степенью развития аффективно-волевой сферы,
- мотивацией достижения,
- уровнем коммуникативной культуры,
- способностью к самоутверждению,
- мерой доверия к миру и к себе.

### **Принципы реализации идей воспитательной системы**

1. Принципы здоровьесовразвивающего образования для формирования жизненной философии, мотивации к самосовершенствованию, для освоения ценностей спортивной и физической культуры, двигательной культуры, телесной культуры; для развития способности творить здоровьес и обеспечивать высокое качество жизни.
2. Принцип природосообразности воспитания как реализация базовых потребностей человека (в безопасности, принятии, общении, самоактуализации); как развитие потенциала растущего человека, как оказание ему помощи в самопознании и саморазвитии (развитии способностей к самоопределению, самореализации, самоорганизации, самореабилитации).
3. Принцип культуросообразности воспитания как сохранение и поддержание духовности, нравственности, смысла жизни, личной свободы, экологии человека, его телесного и душевного здоровья; как сохранение, воспроизводство и развитие культурных ценностей, связанных со спортом и физической культурой; как проектирование зримых элементов культурной среды и культуросообразного устройства жизни спортивного сообщества.
4. Принцип индивидуально-личностного подхода как поддержание уникальности личности, расширение границ ее свободы и жизнетворчества, способности преодолевать трудности, развивать волю, саморазвиваться и достигать победы над самим собой, добиваться высоких результатов и спортивных побед.
5. Принцип субъектности познающего сознания как развитие проблемного мышления для осознания смыслов и содержания базовых ценностей, включая ценности физического развития, физической, телесной, двигательной, спортивной культуры, переживания и принятия их на личностном уровне.
6. Принцип единства соперничества и сотрудничества для достижения целей отдельной личности и коллектива, грамотного формирования и творения физического, духовного и нравственного здоровья.

### **Дерево целей воспитательной системы**

**Цель воспитательной системы:** создание условий для развития способностей к самосовершенствованию, поддержания гармонии с другими людьми, с самим собой, с окружающим миром на основе приобщения к духовным и нравственным ценностям человека и общества, ценностям

физического развития, физической и спортивной культуры, здорового образа жизни.

Инициирование и поддержка самопроцессов личности как стремления проделать внутреннюю работу, связанную с самосовершенствованием на основе самопознания, самоопределения, свободного выбора воли, энергии, устремлённости, личных усилий.

Поощрение социальных, индивидуально-творческих инициатив индивидуальных и коллективных субъектов с использованием потенциала ситуаций свободной самореализации, личного опыта социального проектирования, социальных проб, социального партнерства, активного участия в обустройстве окружающей общественной жизни.

Оказание помощи личности в осознании своего потенциала, ресурсов и рисков в умении побеждать и проигрывать, не теряя своего достоинства и веры в будущий успех, в определении целей собственного развития и их формулировке, в выстраивании индивидуальной траектории жизни, используя опыт проб собственных сил в спортивном мастерстве своей направленности и смежных дисциплин.

Организация событийного характера взаимодействия субъектов для ярких, насыщенных переживаний принадлежности к сообществу, взаимопомощи и взаимной защиты, личностно значимого общения (обмена и диалога, творческого поиска решения проблем, поиска личностных смыслов, удовлетворения потребности в новой информации).

Актуализация совести, чести, собственного достоинства, долга, свободы выбора для построения личностной картины мира, способности устанавливать нравственные регулятивы и ограничители, накапливать достаточный объем индивидуальных ценностно-смысловых установок и личностных свойств, помогающих самообеспечивать свою жизнь нравственными ценностями

Инициирование способов деятельности к самонаблюдению, самоанализу, нравственной самооценке, самоконтролю, мобильно оперировать различными способами и корректировать их, инициировать новые задачи, выходящие за пределы ситуации, к самодвижению в процессе собственной деятельности на основе продуктивной коммуникации (принятия друг друга, проявления уважения и доверия друг к другу) и понимания внутреннего мира личности

Развитие познавательной культуры личности в ситуациях освоения ценностей физического развития, телесной, двигательной, физической и спортивной культуры, переживания и преодоления внутриличностных и межличностных конфликтов (несовпадения ценностных ориентаций и способов поведения, формирования толерантности к стрессу).

Включение в разнообразную учебно-тренировочную и спортивно-оздоровительную деятельность, в подготовку к спортивным событиям разного уровня, приобщение к традициям школы, участие в реализации дополнительных спортивных программ различной направленности.

### **Пример, образ тренера, как объект для подражания**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Нельзя забывать, что особенностью построения образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования является добровольность их посещения. С одной стороны, это заставляет тренера-преподавателя искать пути формирования мотивации к занятиям выбранной деятельностью у ребёнка. С другой стороны, добровольность занятий и высокий авторитет тренера-преподавателя позволяет вести более эффективный воспитательный процесс, чем в общеобразовательных ФТУРх, и даже более эффективный, чем в семье. В связи с этим, как тренер-преподаватель, так и администрация образовательного учреждения должны подходить к данной проблеме с высокой степенью ответственности.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, целеустремлённость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов;
- Воспитательные дела.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный приём вновь поступивших в школу;

- Проводы выпускников;
- Праздничное подведение итогов учебного года;
- Просмотр соревнований и их обсуждение;
- Просмотр шедевров мировой кинематографии (в том числе и тематическое) и их обсуждение;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы, субботники;
- Оформление стендов, газет.

Тренеру-преподавателю сегодня приходится сталкиваться с рядом серьёзных проблем: с резким ухудшением состояния физического и психического здоровья детей и подростков, социального будущего нашей страны, происходящим на фоне увеличения употребления спиртных напитков (алкоголизация среди подростков 15-17 лет приобрела массовый характер - спиртные напитки употребляют 72-92% мальчиков и 80-94% девочек, доля часто употребляющих спиртное составляет 17%)., неудовлетворительным количественным и качественным уровнем физической подготовки в ФТУРх, отсутствием или извращенными ценностными ориентирами у молодёжи. Немаловажную роль в этом играет общественное телевидение, заполнение рынка низкокачественной видеопродукцией, отсутствие цензуры на печатные издания и конечно же, компьютерные и видеоигры, зачастую пропагандирующие культ жестокости и насилия, а также резкий рост уровня криминогенности в нашей стране.

Воспитательный аспект деятельности тренера-преподавателя должен быть заложен в иерархии целей, которые необходимо структурировать на принципах, так называемого, личностно-ориентированного воспитания, концепция которого схожа с принципами личностно – ориентированного образования. Воспитание мы, вслед за Х.Й. Лийметсом и Л.И. Новиковой, понимаем, как целенаправленное управление процессом развития личности ребенка. Этот процесс должен пронизывать всю жизнь ребёнка: ведь развитие личности происходит и на уроке, и за его пределами, и в школе, и вне школы. И всюду на этом пути ребенку нужен взрослый, который окажет ему помощь в «трудной работе роста». Ясно, что данная трактовка воспитания предполагает принципиально иную, по сравнению с традиционными представлениями, воспитательную деятельность педагогов, что станет возможным при условии кардинальных изменений, как в сфере профессионального сознания педагога,

так и в сфере практической деятельности. Такой подход уже много веков используется в восточной педагогической традиции.

### **Практические занятия и воспитательные мероприятия**

Практические занятия подразделяются на:

- Физкультурные и спортивные мероприятия;
- Иные виды практических занятий, в т.ч. воспитательные мероприятия.

Настоящая программа предусматривает участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления.

### **Комплексное образовательное мероприятие.**

Цель проведения соревнования, как комплексного образовательное (тренировочное) мероприятие:

- Обеспечение участия обучающихся в соревнованиях, проводимых органами управления в сфере образования;
- Выполнение образовательных программ;

Соревнование, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие, имеет следующие составные части:

- Состязательная;
- Судейская практика;
- Инструкторская практика;
- Теоретическая подготовка;
- Воспитательное мероприятия;
- Просмотр.

Состязательная часть – основная часть соревнования, рассматриваемого, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие. Состязательная часть проводится в соответствии с правилами проведения соревнований по виду спорта волейбол положением (регламентом) о проведении соревнования с целью выявления сильнейших спортсменов, участников соревнования.

Судейская практика, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в соревнованиях. Для указанной категории

занимающихся назначается руководитель стажировки, который в ходе соревнования организует стажировку занимающихся в соответствии с разделом настоящей Программы (план судейской практики). Занимающиеся непосредственно участвуют в соревновании в качестве судей по спорту, либо проходят стажировку.

Инструкторская практика, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в соревнованиях. Руководит инструкторской практикой главный судья соревнования либо его заместитель. В ходе соревнования занимающиеся, проходящие инструкторскую практику осуществляют помощь главной судейской бригаде по поддержанию дисциплины на соревновании. Важным аспектом инструкторской практики является непосредственная подготовка юных спортсменов к состязанию (например, проведение разминки), их психологическая поддержка.

Теоретическая подготовка, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в соревнованиях. Элементы теоретической подготовки должны быть включены в торжественное открытие и закрытие соревнования, награждение победителей, в основную часть соревнования. Обязанности по теоретической подготовке распределяются среди работников школы, отвечающих за организацию соревнования. В ходе соревнования занимающиеся, проходящие теоретическую подготовку, осваивают следующие разделы: правила проведения соревнований; моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка; личная и общественная гигиена; предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи; питание спортсмена, его питьевой режим; выдающиеся донские спортсмены в виде спорта.

Соревнование, обладая воспитательным потенциалом, является важным аспектом в подготовке юных спортсменов. Соревнование, как воспитательное мероприятие, проводится для занимающихся, как участвующих, так и не участвующих в состязательной части соревнования. Участие в соревновании, как комплексном образовательном (тренировочном) мероприятии способствует формированию таких качеств, как патриотизм, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм, эстетические чувства прекрасного.

Просмотр. Комплексное образовательное мероприятие предполагает возможность участия обучающихся в соревнованиях в качестве зрителей.

Без дополнительного согласования с родителями (законными представителями) участие в соревновании, как комплексном спортивно образовательном мероприятии, допускается в следующих случаях:



- Соревнование проводится на базе МБУ ДО СШ «Юность» либо в месте непосредственного обучения и (или) прохождения спортивной подготовки;
- Регламент проведения мероприятия совпадает с расписанием учебных или (и) тренировочных занятий.

Соревнования, проводимые на территории города Аксая, могут рассматриваться, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие в случае, если положение о проведении мероприятия либо регламент его проведения предполагает возможность освоения специальных разделов настоящей Программы (теоретическая подготовка, судейская практика, инструкторская практика, воспитательные мероприятия и.т.д.).

Воспитательное мероприятие - это одна из организационных форм, широко используемая как во внутренировочной, так и во внешкольной воспитательной работе. Форма организации воспитания - это способ организации воспитательного процесса, отражающий внутреннюю связь различных элементов этого процесса и характеризующий взаимоотношения воспитателей и воспитанников». Воспитательное мероприятие - это форма совместной деятельности, в которой передается (предъявляется и усваивается) содержание воспитания. Воспитательное мероприятие является целостной динамической системой, включающей как содержательные, так и процессуальные элементы.

Типология воспитательных мероприятий:

Воспитательные мероприятия можно различать по: количеству участников (фронтальные, групповые, парные, индивидуальные); содержанию воспитания (социальные, интеллектуальные, художественные, валеологические, трудовые, социально-педагогической поддержки, досуговые); по степени универсальности.

Формы воспитательных мероприятий:

Возникновение новой формы организации воспитания происходит тогда, когда найдена инновационная совместная деятельность, обеспечивающая достижение воспитательной цели. Форма организации воспитания (воспитательное мероприятие) определяется: особенностью содержания воспитания (семантическая, операциональная, метрическая стороны).

Можно предложить следующий примерный набор обязательных и добровольных форм воспитания:

Обязательные:

- фронтальные (собрание, соревнование, тренировочные сборы, спортивно-оздоровительные лагеря);
- групповые (собрание, заседания органов детского самоуправления);

- индивидуальные (посещение на дому, поручение, собеседование...).

Добровольные:

фронтальные (общественно-полезный труд, субботник, экскурсии);  
групповые (конкурс, слёт, игра, консультация, экскурсия, круглый стол, диспут, экспедиция, встреча, выставка); индивидуальные (поручение, консультация).

Данный перечень форм организации воспитания не претендует на полноту и является ориентационным.

Этапы проведения воспитательного мероприятия. Этапов в воспитательном мероприятии пять: анализ обстановки и формулировка цели, планирование, организация воспитательного воздействия на коллектив, непосредственное воспитательное воздействие на коллектив, и, наконец, заключительная фаза воспитательного мероприятия».

Этапы проведения программного воспитательного мероприятия: планирование (анализ ситуации, целеполагание, формулировка задач, организация планирования, коррекция процесса планирования); осуществление плана подготовки воспитательного мероприятия мотивация, организация, коррекция, учёт); осуществление плана воспитательного мероприятия (состав участников, содержание, организация, охрана труда, жизни и здоровья); анализ; оценка; учет и отчетность.

Ситуативное воспитательное мероприятие будет дополнительно включать этап обоснования необходимости (анализ ситуации, предполагаемый воспитательный эффект).

При проведении воспитательных мероприятий целесообразно руководствоваться следующими принципами:

- необходимости;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей детей; доминирования предметно-практической деятельности;
- сочетания форм педагогического воздействия;
- разнообразие форм воспитания;
- оптимизации времени;

При проведении воспитательного мероприятия следует учитывать, что оно чаще всего вносит небольшой вклад в формирование личности юного спортсмена. Тем не менее, накапливаясь, и малозаметные результаты воспитательных воздействий в своей совокупности в течение определенного времени приводят к ощутимым качественным изменениям. Именно последовательность воспитательных мероприятий составляет одну из

важнейших содержательных линий целостного процесса воспитания в школе. Такое понимание места и роли воспитательных мероприятий и определяет элементы методики их проведения:

- установление места и роли данного воспитательного мероприятия в системе воспитания (школы, группы);
- определение (инициирование самозаявления) участников;
- постановка целей: образовательных (мотивационных, информативных, развивающих, самоорганизации, оздоровительных, коррекционных, профилактики, ориентационных, релаксационных и др.); побочных (продукты совместной деятельности);
- отбор и структурирование содержания воспитания (знания, деятельностные умения, поведенческие умения, чувства, отношения, ценности);
- разработка плана мероприятия (определение ограничений, организация, используемые методы, средства, условия, время, продолжительность);
- разработка плана подготовки мероприятия (изучение плана мероприятия, анализ имеющихся ресурсов, мотивация, распределение работ, распределение компетенций и ответственности, прогнозирование срывов, инструктирование, подготовка обеспечения, график подготовки, контроль подготовки);
- осуществление плана мероприятия (предъявление и усвоение содержания воспитания, интенсивность, коррекция хода);
- анализ;
- оценка;
- учет и отчетность.

Для обеспечения функционирования и развития воспитательной системы того или иного уровня важно по мере возможности иметь представление об эффективности каждого воспитательного мероприятия. Однако установить конкретный воспитывающий эффект отдельного мероприятия невозможно (насколько ребенок стал аккуратнее, добрее, трудолюбие и т.п.). Поэтому, важнейшим методологическим принципом анализа воспитательного мероприятия является положение: «Воспитательный эффект определяется качеством подготовки и осуществления мероприятия и может быть оценен по косвенным показателям». К таким косвенным показателям можно отнести:

- интерес участников к мероприятию (явка, дисциплинированность, эмоциональное возбуждение, активность и др. признаки);

- удовлетворенность участников мероприятием (удовлетворенность ожиданий, хорошее настроение, оптимизм, желание повторить мероприятие);
- качество и количество побочных продуктов (рисунков, поделок, рефератов, инсценировок, фотографий, сообщений и т.п.).

При этом следует учитывать, что данные косвенные показатели отражают не только данное мероприятие, но и все предыдущую воспитательную работу. Таким образом, анализ воспитательного мероприятия предполагает изучение:

- уровня его готовности;
- уровня осуществления;
- косвенных показателей.

### **2.13. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 16).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления МБУ ДО СШ «Юность»).

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

### Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
		формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» Проверка лекарственных средств	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

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

## 2.14. Планы инструкторской и судейской практики.

План инструкторской практики:

Таблица № 17

Тема	Этап (период)		
	СС-1	СС-2	СС-3
подача строевых команд и распоряжений	+	+	+
разработка плана и проведение разминки	+	+	+
разработка плана и проведение тренировочного занятия		+	+
оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям		+	+
представление и руководство командой на соревнованиях			+

Профессиональная ориентация - это сложное и многоплановое явление, в котором спортивная подготовка переплетаются с экономическими, социальными, психологическими и правовыми. Над этой проблемой думают социологи и медики, психологи и экономисты. С изменением политической, социально-культурной и экономической ситуации в России происходит новое понимание ее содержания. По своему содержанию профориентация является педагогической проблемой, по сфере действия - социальной, а результаты ее складываются в экономической жизни общества, ибо она служит главным инструментом подготовки профессионалов, т. е. средством воспроизводства квалифицированных специалистов и распределения подрастающего поколения по различным сферам и отраслям производства с учетом потребностей общества.

В педагогических исследованиях профессиональную ориентацию интерпретируют как деятельность педагогических коллективов работников образовательных учреждений, проводимую с целью правильного выбора учащимися профессий, в соответствии с их личными способностями, интересами, физическими и психическими данными и социально-экономическими потребностями общества. В психологических исследованиях



профессиональной ориентацией называют комплекс психолого-педагогических и медицинских мероприятий, способствующих каждому школьнику выбрать себе профессию с учетом потребностей общества и своих способностей. Юристы считают, что профессиональной ориентацией является комплекс мер, обеспечивающих оптимальное определение для граждан специальности и места работы. Экономисты полагают, что профориентация - это социально-экономическое отношение по поводу развития у членов общества способностей к труду и включению их в конкретную сферу деятельности в соответствии с разделением труда.

Таким образом, представители разных отраслей науки сходятся на том, что профориентация - это деятельность различных учреждений, результатом которой должен быть правильный выбор профессии, соответствующей потребностям общества и интересам личности.

Профессиональная ориентация учащихся происходит сегодня в чрезвычайно жестких условиях. Оно сопровождается болезненной адаптацией к новой социальной обстановке, что оказывает серьезное влияние на духовный мир молодежи, системе ее ценностных ориентаций. Профессиональная ориентация имеет в своей структуре такие социальные индикаторы, как привлекательность профессии и престиж профессии. Под привлекательностью профессии понимают отношение к профессиям, базирующиеся на системе ценностных ориентаций индивида, которые формируются под воздействием социальной среды. Престиж профессии означает скорее общественное мнение о тех или иных занятиях, мнение общества в целом или отдельных его социальных групп к различным видам деятельности.

Оценки привлекательности и престижа профессии выражают прежде всего предпочтения, то есть какие профессии избрали бы индивиды если бы их выбор мог определяться в большей степени предпочтениями. При этом учет таких факторов, как способности, успехи в учебе или других доступных формах деятельности, склонности и т. п., с одной стороны, и состояние рынка труда, условия дальнейшего получения образования, материальные возможности и т. п. с другой стороны, несомненно также присутствует.

### **План судебской практики:**

Таблица №18

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Теоретическая подготовка					+	+	+	+	+	+
Практические занятия					+	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка							+	+	+	+
Стажировка						+	+	+	+	+
Контрольные мероприятия					+	+	+	+	+	+

Спортивный судья – это человек, контролирующий ход спортивного состязания. Он даёт сигнал к началу и окончанию состязания, контролирует время выступления спортсменов, фиксирует результаты спортсменов. Судья также следит за тем, чтобы во время проведения спортивных состязаний спортсмены, участники и другие лица (тренеры, зрители и т. д.) соблюдали установленные правила соревнований и при необходимости назначает наказания за нарушения правил.

Стремительное развитие современного спорта, и в частности спортивных единоборств, налагает серьезную ответственность на спортивных судей, прежде всего в плане контроля, управления спортсменами, тренерами, официальными лицами и зрителями. При этом следует помнить, что спортивные судьи – сначала воспитатели, а уж потом арбитры конкретного поединка. Они обязаны прививать спортсменам чувство уважения к своим товарищам по команде, соперникам, организаторам, судьям. Судьи – это воспитатели, которые своими действиями на соревновании призваны четко, квалифицированно и объективно оценивать поступки и игровые действия спортсменов. Работа спортивных судей ответственная. Судейский авторитет не приобретается в приказном порядке, а завоевывается объективностью, добросовестностью и трудоспособностью самих судей.

Вместе с тем единоборства в общем, и борьба на поясах в частности, относятся к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью, по этой причине мастерство спортивных судей должно находиться на уровне

мастерства игроков для того, чтобы дать возможность зрителям увидеть максимум зрелищности спортивного состязания при минимуме травматизма. Улучшая качество судейства, судьи не только работают над повышением своего авторитета, но и содействуют основному – росту мастерства спортсменов, поднятию у широких масс интереса к спорту и его популяризации.

Судьи обязаны сделать все от них зависящее, для того чтобы соревнования были зрелищными и проходили в спортивном духе. При этом одна из главных задач арбитров – сохранить здоровье спортсменов в ходе состязания. Спортсмены, тренеры, официальные лица, естественно, ждут от судей единой трактовки правил проведения соревнования от начала и до конца соревнования.

К любым спортивным состязаниям арбитры серьезно готовятся. Их прямая обязанность – хорошо знать правила соревнований, действующие комментарии и интерпретации к ним и все последующие изменения, касающиеся вопросов судейства, а также положения о соревнованиях.

Знания теоретических аспектов – еще не главное, важно на практике применять существующие правила. Вместе с тем только постоянная тренировка позволяет судьям различных категорий проводить соревнования на высоком профессиональном уровне. Серьезные ошибки даже у опытных судей случаются при отсутствии постоянной практической работы, поэтому теоретические знания необходимо постоянно совершенствовать на практике.

Следует помнить, что судьи всегда готовы физически выдерживать нагрузки любого, даже самого напряженного соревнования. Об их опыте, готовности и уверенности в себе говорят осанка, походка, умение общаться с тренерами, официальными лицами, игроками перед игрой и в ходе нее. Внешний вид спортивного судьи не только психологически воздействует, но и воспитывает, служит примером для спортсменов. У судейской бригады форма должна быть совершенно одинаковой – чистой и выглаженной. Повседневная одежда арбитров, прическа, манера держаться в коллективе обязаны подчеркивать, что это ответственные люди, готовые грамотно и четко решать серьезный вопрос – справедливо определить победителя. Особенно тактичными спортивные судьи должны быть с тренерами – в большинстве своем людьми эмоциональными, вкладывающими в свои команды не только знания, но и душу. Их нельзя провоцировать на конфликт, наоборот, необходимо стараться с их помощью, силой их авторитета наладить дисциплину среди спортсменов в очень жестких, а порой и грубых поединках, с целью избегания травматизма в состязании и повышения зрелищности спортивного поединка.

В современном спорте роль судей как воспитателей возрастает, и они обязаны направлять состязание в нормальное русло. Опытные судьи до состязания предупреждают как представителей команд, тренеров, секундантов так и самих спортсменов о недопустимости грубо играть и неуважительно относиться к сопернику. Для профессиональных судей главное – профилактика нарушений.

Личностные качества судей, их смелость, объективность, глубокие знания правил соревнований и методики судейства, их тактичность, воспитанность становятся решающим фактором повышения зрелищности соревнований.

Судьи – это в первую очередь педагоги, воспитатели. Участникам соревнования нужны арбитры, не слепо выполняющие правила, а усвоившие их фундаментальные положения, думающие на спортивной площадке, творческие и умеющие оперативно и глубоко анализировать самые сложные ситуации, создающиеся в ходе состязания.

Профессиональных судей отличают принципиальность, честность, организованность и высокая дисциплина. Арбитры не имеют права быть формалистами, простыми фиксаторами нарушений. Они, прежде всего, должны быть руководителями состязания. Если арбитры не справляются с ведением состязания, они, как правило, выносят много предупреждений, нарушений, но это мало воспитывает спортсменов и значительно снижает авторитет выносимых решений, теряются зрелищность состязания и интерес к нему.

Огромные полномочия, данные арбитрам на спортивной арене, надо уметь использовать по-доброму, не бравировав, применяя их справедливо и корректно. Судьи обращаются к спортсменам, тренерам, обслуживающему персоналу только в вежливой форме. Спокойствие и выдержка арбитров воспитывают у спортсменов эти же качества.

Задача любого спортивного судьи – наблюдать за спортсменами и давать состязанию верное направление, задавать тон.

### **Мотивация спортивного судейства**

В спортивное судейство приходят в основном спортсмены, не добившиеся высоких спортивных результатов (в абсолютном большинстве это спортсмены, имевшие первый спортивный разряд, но есть и те, кто имел звание мастера спорта, причем от первой до международной категории их количество увеличивается). Очевидно, из-за не сложившейся спортивной карьеры они таким путем стремятся завоевать высокий статус в иной сфере спортивной деятельности.

Наряду с этим играет роль и нежелание уходить из той среды, в которой люди пребывали долгие годы. Ведь судьи высокого уровня, как и спортсмены,

имеют возможность ездить в разные города и страны. Кроме того, они получают материальное поощрение.

Опрос спортсменов высокого класса на предмет того, почему они не хотят быть спортивными судьями, выявил, что причина чаще всего одна: они за время своей спортивной карьеры так устали от спорта, что продолжать карьеру в роли судьи им уже не хочется, хотя они и признают, что в нюансах игры они разбираются больше, чем игроки более низкого класса. Очевидно, что играет роль и сознание того, что выполнение роли судьи не повысит их социальный статус в избранном ими виде спорта.

### **Нервно-эмоциональное напряжение у судей**

У спортивных судей в стартовом состоянии наблюдается значительная активизация психической деятельности: повышается быстрота зрительно-двигательных реакций, увеличиваются тремор, устойчивость и объем внимания, ими точнее воспринимаются спортивные ситуации. После соревнования наблюдается ухудшение этих показателей, что свидетельствует о появлении у судей утомления.

Степень мобилизации судей перед состязаниями зависит от сложности предстоящего соревнования и от того, в качестве какого судьи (главный судья, старший судья, арбитр, боковой судья и т.д.) они будут участвовать в состязании.

Чем выше категория судей и, следовательно, большая их ответственность в связи с рангом соревнований, которые они обслуживают, тем чаще они испытывают усталость. Кроме того, они чаще выступают в роли старших судей, неся на себе большую ответственность за исход состязания, чем их помощники. Наконец, судьи высшей категории имеют не только больший стаж судейства, но и возраст. Некоторые из судей отмечают, что после состязания у них наблюдается не только умственное, но и физическое утомление, сопровождающееся потерей в весе.

Различия в реакции судей на проведение сложных и простых состязаний выявлены и по показателям времени простой и сложной зрительно-моторной реакции: после сложных состязаний оно возрастало, а после простых состязаний снижалось. После сложных состязаний ошибочных реакций у судей было в два раза больше, чем после простых.

Большие требования во время состязания проявляются к вниманию судей. Именно напряженное внимание, необходимость его быстрого переключения и распределения являются одними из главных причин психического утомления судей.

### **Психологические особенности спортивных судей**

Выявлены некоторые психологические особенности спортивных судей. У арбитров высокой квалификации выявлена высокая энергичность, то есть стремление к работе с высоким напряжением. У судей, приостановившихся в карьерном росте, эта характеристика выражена меньше.

У судей высокой квалификации уровень интеллекта выше, чем у судей, не имеющих перспектив роста. Исследование признаков интеллекта показало, что у первых общая осведомленность, умение обобщать, устанавливать логические связи между понятиями и находить логические закономерности выше, чем у вторых. Эти различия связаны с тем, что деятельность судьи высокой квалификации отличается по объему, скорости переработки информации и, следовательно, предъявляет более высокие требования к интеллекту арбитров.

Это подтверждается и различными исследованиями, в которых показано, что судьи, имеющие высшее образование, получают судейские категории быстрее, чем судьи со средним образованием. При этом какое высшее образование имеют судьи – физкультурное или другое (в основном техническое), большого значения не имеет. По концентрации внимания различий между этими группами судей выявлено не было. Однако это не значит, что внимание играет при спортивном судействе второстепенную роль.

У арбитров высокой квалификации выше, чем у арбитров низкой квалификации, уровень проявления целеустремленности, смелости и решительности, выдержки, упорства и настойчивости, самостоятельности и инициативности. Лучшее развитие волевой сферы у судей высокой квалификации связано с тем, что им приходится в трудных обстоятельствах принимать обоснованные устойчивые решения, без колебаний и задержки претворять их в жизнь. Выдержка и самостоятельность необходимы, чтобы противостоять внешнему психологическому давлению со стороны игроков, тренеров и болельщиков.

### **Стили спортивного судейства**

Часто приходится наблюдать, что одни и те же действия игроков разные судьи трактуют по-разному: одни назначают наказывают, другие – нет, одни фиксируют ошибку, другие – нет и т. д. В этом проявляется стиль судейства.

Стиль судейства – это имеющийся у судьи почерк, связанный прежде всего с пониманием (трактовкой) правил и техники художественной гимнастики. Одни судьи судят строго, согласно «букве закона», другие дают послабление, как говорят спортсмены, «дают играть». Связано это с тем, что в правилах имеется ряд таких пунктов, решения по которым судья принимает по своему усмотрению. В исследованиях было выявлено, что чем более высокую

катеорию имеет судья, тем чаще он имеет строгий стиль судейства при трактовке чистоты выполнения спортсменами технических приемов.

Несколько иначе проявляется стиль судейства в реакции судей на претензии тренеров и спортсменов. Судьи первой категории в большинстве не реагируют на замечания тренеров и редко их наказывают за неэтичное поведение, но строго относятся к замечаниям спортсменов и часто их наказывают. Судьи всероссийской категории ведут себя иначе: большинство из них часто наказывают и спортсменов, и тренеров (но чаще спортсменов). Судьи же всероссийской и международной категорий наказывают спортсменов и тренеров реже, чем судьи первой категории, и одинаково часто – и тех и других.

### **Реакция судей на замечания тренеров и игроков**

Эти различия не случайны. Более высокая строгость судей первой категории к спортсменам, чем к тренерам, объясняется их статусом: судьи первой категории – это в основном недавние или еще действующие спортсмены, побаивающиеся тренеров и утверждающие свой судейский престиж среди равных им по статусу спортсменов. Судьи всероссийской категории отличаются строгим отношением и к спортсменам, и к тренерам тоже в силу своего статуса: он гораздо выше, чем у судей первой категории, им доверяют судить соревнования более высокого ранга, у них карьера спортсмена уже в прошлом и авторитет тренеров над ними уже не довлеет. Одинаковое и менее строгое отношение к спортсменам и тренерам судей всесоюзной и международной категорий объясняется как их равным статусом с спортсменами и тренерами команд, которые им приходится судить на национальном первенстве и международных встречах, так и опытом этих судей, предпочитающих заниматься профилактикой возможных конфликтов до проведения соревнования. Отсюда и меньшее количество наказаний.

Различные стили судейства судей разного уровня хорошо улавливаются тренерами и спортсменами (первыми, правда, чаще). Эти различия, по мнению спортсменов, состоят в том, что судьи высокой категории более спокойны и решительны, обладают большей стабильностью судейства и допускают меньше ошибок; класс судейства определяется не столько знанием правил соревнований, сколько психологическими факторами (стабильностью, решительностью, спокойствием, выдержкой).

Особое значение имеет уверенность судьи во время состязания. В противном случае тренеры и игроки могут оказывать давление на судью. При опросе об этом откровенно заявили 40 % респондентов. Поводом для такого давления являются ошибки судьи. Совершив ошибку в пользу одного

спортсмена, неуверенный в себе судья, чувствуя вину, начинает под давлением тренеров и спортсменов «выправлять» выступление спортсменов и допускает уже преднамеренные «ошибки» в пользу других спортсменов.

### **Виды спортивной подготовки в рамках судейского практикума**

Спортивная подготовка в рамках судейского практикума проводится в виде:

- Теоретических занятий
- Практических занятий
- Психологической подготовки
- Стажировки
- Контроля уровня подготовленности (тесты) и аттестации на судейскую категорию.

В ходе теоретических занятий изучаются ФЗ о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативно-правовые акты Минспорта РФ, Правила проведения соревнований по различным спортивным дисциплинам борьбы на поясах, локальные акты общероссийских спортивных федераций и общественных организаций.

В ходе практических занятий формируются необходимые навыки для выполнения обязанностей на всех этапах организации и проведения соревнований, должностных обязанностей от секретарей до главного секретаря соревнования, от судей при спортсменах до главной судьи соревнования. Также в ходе практических занятий осуществляется самоконтроль изученного тактико-технического арсенала, изучение регламентируемых упражнений, ОФП и СФП.

Психологическая подготовка проводится с целью подготовки к стрессовой ситуации во время работы на спортивных мероприятиях, формируются навыки концентрации внимания, мобилизации сил, релаксации.

Стажировка проводится с целью закрепления полученных навыков на спортивных мероприятиях, наработки опыта судейства, самоконтроль и внешний контроль навыков судейства, выявление сложных моментов в судействе.

Контроля уровня подготовленности (тесты) и аттестации на судейскую категорию проводится с целью определения полученных знаний и навыков, допуска к работе на соревнованиях, присвоения судейских категорий.

### **Тематический план**



### Учебно-тренировочный этап 3-го года обучения

Тема	часы				
	Теори я	Прак тика	Стажи ровка	Психо логия	Контр оль
Судейство соревнований					
Основные понятия и термины в художественной гимнастике. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+			
Личные соревнования. Командные соревнования. Критерии оценки.	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки выполнения упражнений.		+	+		
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки выполнения приемов с позиции судьи на линии.			+		
Общие вопросы судейства					
Роль спортивного судьи при проведении соревнований, объективность судейства.				+	
Судейство выступления гимнасток. Состав судейской бригады.	+		+		

### Учебно-тренировочный этап 4-го года обучения

Тема	часы				
	Теори я	Прак тика	Стажи ровка	Психо логия	Контр оль
Судейство соревнований					
Основные понятия и термины в художественной гимнастике. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+			+
Личные соревнования. Командные соревнования. Критерии оценки.	+	+			+

Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки выполнения упражнений.	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки выполнения приемов с позиции судьи на линии.			+		
Форма одежды судейской бригады. Правила поведения судей во время соревнований.			+		
Общие вопросы судейства					
Роль спортивного судьи при проведении соревнований, объективность судейства				+	
Усталость, признаки усталости, способы борьбы с усталостью				+	
Способы релаксации				+	
Внимание, тренировка внимания				+	
Главный судья. Обязанности, права, ответственность		+	+		+
Судья, обязанности, права, ответственность	+	+			+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+

### Учебно-тренировочный этап 5-го года обучения

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
Судейство соревнований					
Основные понятия и термины в художественной гимнастике. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+			+
Личные соревнования. Командные соревнования. Критерии оценки.	+	+	+		+

Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки выполнения упражнений.	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки выполнения приемов с позиции судьи на линии.			+		+
Форма одежды судейской бригады. Правила поведения судей во время соревнований.			+		+
Общие вопросы судейства					
Способы релаксации				+	
Главный судья. Обязанности, права, ответственность		+	+		+
Судья, обязанности, права, ответственность		+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				

**Этап совершенствования спортивного мастерства  
1-го года обучения**

Тема	часы				
	Теори я	Прак тика	Стажи ровка	Психо логия	Контр оль
Судейство соревнований					
Основные понятия и термины в художественной гимнастике. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+			+
Личные соревнования. Командные соревнования. Критерии оценки.	+	+	+		+

Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки выполнения упражнений.	+	+	+		+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки выполнения приемов с позиции судьи на линии.	+	+			+
Форма одежды судейской бригады. Правила поведения судей во время соревнований.			+		+
Функции членов судейской бригады			+		+
Общие вопросы судейства					
Способы релаксации				+	
Главный судья. Обязанности, права, ответственность		+	+		+
Судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+
Техническая оценка выступления. Артистическая оценка выступления.	+	+	+		+
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				

**Этап совершенствования спортивного мастерства  
2-го года обучения**

Тема	часы				
	Теори я	Прак тика	Стажи ровка	Психо логия	Контр оль
Судейство соревнований					
Основные понятия и термины в художественной гимнастике. Характер соревнований. Программа	+	+			+

соревнований.					
Личные соревнования. Командные соревнования. Критерии оценки.	+	+	+		+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки выполнения упражнений.	+	+	+		+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки выполнения приемов с позиции судьи на линии.	+	+	+		+
Правила поведения судей во время соревнований.	+	+			+
Функции судей бригады А. Функции судей бригады Е.			+		+
Руководство секретариатом соревнования	+	+	+	+	+
Общие вопросы судейства					
Способы релаксации				+	
Главный судья. Обязанности, права, ответственность		+	+		+
Судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+
Главный секретарь, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Техническая оценка выступления. Артистическая оценка выступления	+	+	+		+
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				

### Этап совершенствования спортивного мастерства

### 3-го года обучения

Тема	часы				
	Теори я	Прак тика	Стажи ровка	Психо логия	Контр оль
Судейство соревнований					
Основные понятия и термины в художественной гимнастике. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+			+
Личные соревнования. Командные соревнования. Критерии оценки.	+	+	+		+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки выполнения упражнений.	+	+	+		+
Форма одежды судейской бригады.	+	+	+		+
Правила поведения судей во время соревнований.	+	+	+		+
Функции судей бригады А.	+	+			+
Функции судей бригады Е.					
Оценка действия спортсмена в комбинации соответствия критериями оценки выполнения приемов в соответствии с компетенцией линейного судьи			+		+
Функции судьи-хронометриста и судьи на табло			+		+
Руководство секретариатом соревнования	+	+	+	+	+
Руководство организацией и проведением соревнования	+	+	+	+	+
Общие вопросы судейства					
Способы релаксации				+	
Главный судья, обязанности, права, ответственность		+	+		+
Судьи, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+

Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+
Старший судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Главный секретарь, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Сбавки судей	+	+	+		+
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				

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

Таблица № 20

Таблица №19. Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Год обучения										
Медицинский контроль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Педагогические средства восстановления										
Психологические средства восстановления			+	+	+	+	+	+	+	+
Медикобиологические средства восстановления						+	+	+	+	+

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и

спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок принимают участие тренер и врач.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в художественной гимнастике, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов, проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с общепринятыми клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в т.ч. с привлечением инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику двигательного режима в художественной гимнастике и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачом специалистом (учитывается характер патологии), врачом функциональной диагностики, врачом по спортивной медицине и лечебной физкультуре, тренером спортсмена.

Восстановительные мероприятия должны также предусматриваться при планировании тренировочного процесса в круглогодичном цикле в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий.

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 и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства



восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

- Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время выступления или же перед началом соревнований;
- Применение восстановительных средств непосредственно в различных кормах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

### **Педагогические средства восстановления.**

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий;
- оптимальную организацию и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающую рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;

- обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

### **Психологические средства восстановления.**

Психологические средства восстановления 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, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

### **Медико-биологические средства восстановления.**

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы:

- фармакологические средства восстановления;
- кислородотерапию;
- теплотерапию;
- электропроцедуры.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства:

- Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
- Препараты пластического действия.
- Препараты энергетического действия.
- Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуно-модуляторы.

- Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
- Стимуляторы кроветворения.
- Антиоксиданты.
- Печеночные протекторы.

Кислородо-терапия применяется в следующих видах:

- кислородные коктейли;
- гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц, и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в художественной гимнастике бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростным усилием. Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- Надевать тренировочный костюм и обувь в холодную погоду;
- Не применять упражнения, связанные со скоростными усилиями с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- Прекращать нагрузку при возникновении болей в мышцах;
- Применять упражнения на расслабление и массаж;
- Применять втирание препаратов, стимулирующих кровоснабжение мышц, но только по рекомендации врача.

Кроме того, художественная гимнастика относится к тем видам спорта, где травмы могут возникать в процессе освоения тех или иных упражнений. К наиболее распространённым относятся ушибы мягких и твёрдых тканей,

растяжения. Могут встречаться и более серьёзные, такие как, вывих, перелом костей, сотрясение мозга.

Во избежание травматизма необходимо:

- Соблюдать правила техники безопасности;
- Внимательно слушать объяснение тренера;
- Использовать защитное снаряжение;
- Уважительно относиться к партнеру.

### **Рекомендуемые лечебно-восстановительные мероприятия на разных этапах спортивной подготовки**

Физические факторы представляют собой обширную группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических воздействий приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня следует ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

### **Рекомендации по проведению медико-восстановительных мероприятий**

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его непосредственным контролем.

Средства восстановления используется лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Целесообразно в тренировочный процесс ввести упражнения «активного расслабления», для более эффективного естественного восстановления организма. К таким методам можно отнести цигун, медитацию, аутотренинг, тайцзыцюань.

### **Программа медико-восстановительных мероприятий**

Таблица № 21

Год подготовки	Возраст спортсменов	Количество часов	Мероприятия	Лекции
Этап начальной подготовки				
1-й год подготовки	7-8 лет	2	Гигиенический душ ежедневно 5мин; Рефлексотерапия (ножные коврики, хождение по гальке) по 5мин 10дн-2нед; Ванны с хвойным экстрактом по 10мин 10дн-2нед.	«Личная гигиена» «Основы самоконтроля»
2-й год подготовки	9-10 лет	4	Контрастный душ 5-8 мин ежедневно (утром после зарядки сначала теплая вода, затем несколько минут горячая, минуту холодная, несколько минут горячая). После душа растереться жестким махровым полотенцем.; Рефлексотерапия по	«Самомассаж спортсмена» «Личная гигиена» «Основы самоконтроля»
			5мин10дн-2нед; Самомассаж по 5-10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн-2нед.	
Учебно-тренировочный этап				

1-й год подготовки	10-11 лет	6	<p>Контрастный душ 10мин; Рефлексотерапия по 10мин10дн- 2нед; Самомассаж по 10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн- 2нед. Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней; Кислородные коктейли 10дней;</p>	<p>«Самомассаж спортсмена» «Личная гигиена» «Основы самоконтроля» «Роль опорно- двигательного аппарата в выполнении физических упражнений»</p>
2-й год подготовки	10-12 лет	6	<p>Контрастный душ 10мин; Рефлексотерапия по 10мин10дн- 2нед; Самомассаж по 10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн- 2нед. Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней; Кислородные коктейли 10дней; Сауна 1-1,5часа 1раз в нед</p>	<p>«Профилактика табакокурения и токсикомании» «О вреде алкоголя» «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»</p>

3-й год подготовки	11-13 лет	6	<p>Контрастный душ 10мин;</p> <p>Рефлексотерапия по 10 мин, 10 дн, 2нед;</p> <p>Самомассаж по 10 мин во время и после тренировок;</p> <p>Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн-2нед.</p> <p>Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней;</p> <p>Кислородные коктейли 10дней;</p> <p>Сауна 2часа 1раз в нед.</p>	<p>«Что такое допинг»</p> <p>«Профилактика табакокурения и токсикомании»</p> <p>«О вреде алкоголя»</p> <p>«Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»</p>
4-й год подготовки	12-14 лет	8	<p>Контрастный душ 10мин;</p> <p>Рефлексотерапия по 10мин10дн-2нед;</p> <p>Самомассаж по 10мин во время и после тренировок;</p> <p>Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн2нед. или ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней;</p> <p>Кислородные коктейли 10дней;</p> <p>Сауна 1,5-2часа 1-2 раза в нед;</p> <p>Массаж 15 мин общий, можно с аромамаслами;</p> <p>СКЭНАР терапия по</p>	<p>«Что такое допинг»</p> <p>«Профилактика табакокурения и токсикомании»</p> <p>«О вреде алкоголя»</p> <p>«Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»</p>

			5мин (Здорожки,бточек) 10дн;	
5-й год подготовки	13-15 лет	10	Контрастный душ 10мин; или душ циркулярный по 2-3мин 3раза в нед., или подводный 1-2 раза в нед,или дождевой(нисходящий) 3	«Что такое допинг» «Профилактика табакокурения и токсикомании» «О вреде алкоголя» «Предупреждение травматизма и



			раза в нед. Рефлексотерапия по 10мин. 10дн-2нед; Самомассаж по 10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн- 2нед. или Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней; Кислородные коктейли 10дней; Сауна по 2 часа 2 раза в нед; Массаж 15мин общий, можно с аромамаслами; СКЭНАР терапия по 5мин(3 дорожки, 6 точек) 10дн;	оказание первой помощи при травмах и ушибах»
--	--	--	---	--

### 3. Система контроля

3.1. 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:

На этапе начальной подготовки: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;  
 овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;  
 получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (юношеский разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):  
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (КМС спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных всероссийских спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание (МС), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

«кандидат в мастера спорта России»; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

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

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:

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

Таблица № 22

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко»	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад;
	в положении лежа на животе		«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 свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь

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

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

**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»**

Таблица № 23

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
-------	------------	----------------	----------

1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	<p>«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;</p> <p>«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см;</p> <p>«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см;</p> <p>«2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.</p>
1.2.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
1.3.	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	<p>«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз;</p> <p>«4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.</p>
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.</p> <p>«5» – 9 раз;</p> <p>«4» – 8 раз;</p> <p>«3» – 7 раз;</p> <p>«2» – 6 раз;</p> <p>«1» – 5 раз.</p>
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника</p>

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



1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;
			«1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний; 3,4-3,0

– ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

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

Таблица № 24

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«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» – наклон без захвата.
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.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	<p>«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;</p> <p>«4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;</p> <p>«3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед,	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища

	сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с		<p>до вертикали:</p> <p>«5» – 14 раз;</p> <p>«4» – 13 раз;</p> <p>«3» – 12 раз;</p> <p>«2» – 11 раз;</p> <p>«1» – 10 раз.</p>
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» – руки и грудной отдел позвоночника</p>

			немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной

	три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.		из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

2. Для юниоров			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	<p>«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;</p> <p>«4» – расстояние от пола 1-5 см;</p> <p>«3» – расстояние от пола 6-10 см спереди; «2» – расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены;</p> <p>«1» – расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты.</p>

2.2.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед, ноги в стороны;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
2.3.	Упражнение «мост» из положения стоя или лежа	балл	<p>«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены;</p> <p>«4» – небольшие отклонения от формы;</p> <p>«3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты;</p> <p>«2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.</p>
2.4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	<p>«5» – расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более;</p> <p>«4» – расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см;</p> <p>«3» – расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см;</p> <p>«2» – расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см;</p> <p>«1» – расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см.</p>

2.5.	Упражнение «Складкакнижка» – из исходного положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх. поднимая туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали; ноги, спина и руки выпрямлены: «5» – 12 раз; «4» – 11 раз; «3» – 10 раз; «2» – 9 раз; «1» – 8 раз.
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 20 раз; «4» – 18 раз; «3» – 16 раз; «2» – 14 раз; «1» – 12 раз.
2.7.	В висе на шведской стенке – поднимание ног до угла 180 градусов 8 раз	балл	«5» – 6 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 2 раза выше горизонтали; «4» – 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» – 4 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали; «2» – 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «1» – 8 раз выше горизонтали.
2.8.	Из исходного положения лежа на животе – прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	«5» – 10 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; «4» – 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «3» – 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «2» – 7 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» – 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.

2.9.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед – в стороны, удерживать 5 с	балл	<p>«5» – сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед – в стороны;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«1» – сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.</p>
2.10.	Прыжок с поворотом на 720 градусов, руки вверх в круге диаметром 40 см	балл	<p>«5» – прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга;</p> <p>«4» – прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга;</p> <p>«3» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга;</p> <p>«2» – прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга;</p> <p>«1» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.</p>
2.11.	Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок	балл	<p>«5» – выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока;</p> <p>«4» – выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя»;</p> <p>«3» – выполняется слитно, но с потерей темпа,</p>



			<p>отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«2» – выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«1» – выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя» в присед.</p>
2.12.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	<p>«5» – 38-39 раз;</p> <p>«4» – 36-37 раз;</p> <p>«3» – 34-35 раз; «2» – 31-33 раза; «1» – 29-30 раз.</p>
2.13.	Исходное положение стоя, булавы впереди, «мельница» булавами вперед за 10 с	балл	<p>«5» – 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа;</p> <p>«4» – 9 раз, незначительные сгиба тельные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами;</p> <p>«3» – 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками;</p> <p>«2» – 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений;</p> <p>«1» – 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия.</p>

2.14.	Стоя в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	«5» – 9 бросков, точное положение звеньев тела; без потери темпа; «4» – 7 бросков без выхода их круга и перемещений; «3» – 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска с выходом за границы круга.
2.15.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний; 3,4-3,0

– ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

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

Таблица № 25

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед, ноги точно в стороны;  «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;  «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;  «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см;  «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)	балл	<p>«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;  «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;  «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;  «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;  «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>

1.3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз.
1.4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника

			вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4с.

1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	<p>«5» – амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально;</p> <p>«4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали;</p> <p>«3» – амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«1» – амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.</p>
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	<p>«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально;</p> <p>«4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали;</p> <p>«3» – амплитуда 160-145 градусов;</p> <p>«2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах;</p> <p>«1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.</p>
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	<p>«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;</p> <p>«4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>«3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения</p>
			<p>в заключительной фазе движения;</p> <p>«1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.</p>
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	<p>«5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска;</p> <p>«4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия;</p> <p>«3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками;</p> <p>«1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.</p>

1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	<p>«5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>«4» – 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>«3» – 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками;</p> <p>«2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками;</p> <p>«1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.</p>
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий; 4,4-4,0

– выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Школой, реализующей Программу, 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.

### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы №16.

Таблица № 26

### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов

5	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:



I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

3.5. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и включает в себя темы по теоретической подготовке (Таблица № 21).

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

**Приложение № 1 -Рабочая программа НП 1-3**

**Приложение № 2 – Рабочая программа Т (1-5)**

**Приложение № 3 – Рабочая программа СС**

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		

специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным

	спорта			соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.
				Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...	...





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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня Всероссийских соревнований.

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 по виду спорта «художественная гимнастика».

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

### **6.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

В качестве тренера с целью организации и проведения спортивной подготовки по волейболу могут быть допущены лица, имеющие квалификацию в соответствии с тарифно-квалификационными характеристиками или профессиональными стандартами тренера (тренера-преподавателя), подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Тренер (тренер-преподаватель) несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер (тренер-преподаватель) обязан пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные законодательством РФ.

С тренером (тренер-преподаватель) должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой.

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера-преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях ШКОЛЫ при занятиях различными видами спорта.

К занятиям допускаются лица в соответствии с требованиями настоящей Программы, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Во избежание перегрузок на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен обеспечить контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечить прохождение ими медицинского осмотра 2 раза в год.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Тренеры (тренеры-преподаватели) и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в ШКОЛЕ правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожара-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Во время тренировочных занятий по волейболу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков;
- невнимательность при работе с мячом;
- несоблюдение временных интервалов при отработке передач;
- толчки в спину, «отрывание» рук, различные подсечки;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;

- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.
- недостатки общей и специальной физической подготовки;

Для занятий все обучающиеся и тренеры-преподаватели должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды, обуви, спортивной экипировки, в т.ч. защитного снаряжения в соответствии с требованиями, предусмотренными Минспортом России или общероссийской спортивной организацией, утверждёнными директором ШКОЛЫ.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель обязан незамедлительно поставить в известность директора ШКОЛЫ.

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

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

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

Требования безопасности перед началом занятий:

- Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления ворот, спортивных снарядов и готовность зала к занятиям. Ворота и спортивные снаряды должны отвечать стандартам.
- Зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Освещение зала, температура, влажность должны соответствовать требованиям нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти.
- Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме.

- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и староста группы (капитан команды или его заместитель).
- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий:

- Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренер-преподаватель по согласованию с директором ШКОЛЫ или заместителем директора по учебно-спортивной работе.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями спортсменов.
- При занятиях должно быть исключено: пренебрежительное отношение к вводной части тренировки, разминке; неправильное обучение технике физических упражнений; плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление ворот и спортивных снарядов, не выявленные дефекты снарядов); нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
- Тренер -преподаватель при освоении упражнений, должен объяснить обучающимся правила страховки, само страховки и меры предупреждения возможных травм.
- Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких волевых и бойцовских качеств.
- На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.д.).
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

- При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- При резком ухудшении состояния здоровья или травмировании спортсмена тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации ШКОЛЫ, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в ШКОЛЕ.
- При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию спортсменов из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера- преподавателя поименным спискам.
- При обнаружении пожара действия работников ШКОЛЫ должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в ШКОЛЕ.
- Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет директор ШКОЛЫ или назначенный им представитель администрации.

Требования безопасности после окончания занятий:

- После занятий все спортивные снаряды, оборудование должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале.
- Проветрить спортивный зал.
- В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Для решения комплекса вопросов при подготовке и проведении соревнований должен быть создан оргкомитет, состав каждого зависит от масштаба соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются лица, имеющие квалификацию, предусмотренную правилами по виду спорта, положением (регламентом) о проведении соревнования, имеющие медицинский допуск для участия в соревновании.

На соревнованиях любого масштаба должны присутствовать врачи, в соответствии с требованиями правил по виду спорта, нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти.

Участию в спортивных соревнованиях должна обязательно предшествовать соответствующая спортивная подготовка.

При участии обучающегося в соревновании на него могут действовать различные опасные и вредные факторы, перечень которых зависит от конкретного вида спортивной дисциплины.

В общем случае все отрицательно воздействующие на обучающегося во время соревнований факторы могут быть классифицированы:

- факторы прямого воздействия (падения, столкновения, удары);
- факторы непрямого механизма воздействия (резкие некоординированные, несоразмерные движения самого спортсмена);
- факторы комбинированного механизма (скручивание в суставе с последующим падением);
- факторы, связанные со спортивной этикой (дисциплина, моральный климат в команде, соблюдение правил поведения и т.п.).

Участники состязаний во время выступлений должны пользоваться спортивной формой, в экипировке и защитном снаряжении утверждёнными правилами соревнований. Участие в соревнованиях без формы или в не соответствующей стандарту форме не допускается.

Нарушение правил соревнований, отдельные проявления злонамеренной грубости должны пресекаться путем наложения дисциплинарных взысканий, вплоть до дисквалификации обучающегося-спортсмена.

О каждом несчастном случае с участниками соревнований обязательно следует поставить в известность директора ШКОЛЫ, после оказания пострадавшему первой доврачебной помощи и неотложных мероприятий. Требования безопасности перед началом спортивных соревнований:

- До начала соревнований оргкомитет должен провести паспортизацию спортивных сооружений (проверка состояния оборудования, инвентаря, раздевалок, душевых, электрооборудования и т.п.), проверку степени обеспечения безопасности участников и зрителей.  
При обнаружении недостатков должны быть проведены мероприятия по их устранению.
- Судейская коллегия перед началом соревнований должна провести осмотр и проверку места проведения состязания на возможность травмоопасных ситуаций.
- Перед началом игры тренер (тренер-преподаватель) обязан проверить экипировку каждого участника на соответствие предъявляемым к требованиям соревнований по гандболу.
- Открытые (наружные) площадки должны иметь ограждение по всему периметру, специально оборудованы соответственно правил проведения соревнований.

К спортивным сооружениям предъявляются следующие требования:

- Спортивный объект должен пройти добровольную сертификацию и быть внесённым во Всероссийский реестр объектов спорта;
- стены спортивного зала на высоту 2 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту;
- приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;
- оконные проемы спортивного зала должны иметь защитное ограждение; фрамуги, открывающиеся с пола, солнцезащитные приспособления;
- потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивое к ударам покрытие;
- должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу. Сеть аварийного освещения должна быть обеспечена автономным питанием;

Непосредственно перед игрой, игроки команды должны проводить энергичную, тщательную коллективную разминку, включающую основные технические действия (передачи и броски мяча, обманные действия, блок и т.д.).

Проведение спортивных соревнований с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной формы участников, в отсутствие лиц, ответственных за организацию и проведение соревнований, не допускается.

Требования безопасности во время соревнования:

- Для профилактики травм тренер-преподаватель должен поддерживать спортивную форму участников, психоэмоциональную устойчивость обучающегося-спортсмена и его морально-волевые качества на хорошем уровне.
- Все спортивные снаряды, оборудование, инвентарь, спортивные площадки в закрытых и открытых местах проведения спортивных соревнований должны находиться в полной исправности и соответствовать предъявляемым требованиям, о чем должна быть сделана запись в специальном журнале.
- Обучающиеся-спортсмены обязаны соблюдать режим, спортивную этику, правила личной гигиены и правила безопасного поведения, в период интенсивных тренировок или непосредственно во время соревнований, чтобы по возможности предотвратить травму или заболевание.
- Уход за кожей (особенно рук и ног), удаление мозолей, коротко остриженные ногти, запрет на курение и т.д. — профилактика травматизма и заболеваний.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При получении легкой травмы тренер-преподаватель и медицинский работник, обслуживающий соревнования, должны оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Участнику соревнований, получившему среднюю или тяжелую травму во время соревнований, спортивным врачом должна быть вызвана скорая медицинская помощь. Машина скорой помощи должна по возможности быстрее доставить пострадавшего в лечебное учреждение обязательно в сопровождении тренера.
- Допуск к участию в соревновании после полученной травмы осуществляется врачом соревнования. В случае запрета на участие, тренер обязан снять спортсмена с соревнования и проследить за его самочувствием.



- В помещениях основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации людей на случай пожара или других видов бедствия, с которым тренер и спортсмены обязаны ознакомиться.
- Общее руководство действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на руководителя организации, представляющей спортивное сооружение для проведения соревнований, а также тренера, отвечающего за спортсменов. Требования безопасности по окончании соревнования:
- После окончания игры обучающиеся спортсмены по возможности должны принять гигиенический душ.
- Спортивную форму каждый игрок должен после окончания игры поменять на обычную одежду.
- После окончания соревнований участники вместе с тренером (тренером-преподавателем) должны проанализировать взаимоотношения между членами команды, моральный климат во время соревнований; дать объективный анализ ошибок и нарушений, которые могли привести к нарушению здоровья.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторско-методической работе в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

### **6.3. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

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

- Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

- 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.

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

Таблица № 28-29

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

34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
-----	---------------------------------	------	---

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1

8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации лет (	количество	срок эксплуатации лет (	количество	срок эксплуатации лет (	количество	срок эксплуатации лет (
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

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





## 7. Перечень информационного обеспечения

### 7.1. Список литературы

- 1.Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореферат канд. педагогических наук. – СПб, 2003.– 20 с.
- 2.Гимнастика. Ред. кол.: Р.Н. Терехина, Н.Н. Венгерова, Л.В. Люйк. Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта ; - СПб.: [Б.И.], 2009. – 250 с.
- 3.Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – ВФХГ, 2001.– 51 с.
- 4.Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психологопедагогического исследования: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия»., 2005.  
[/http://bookucheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov17699.html](http://bookucheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov17699.html).
- 5.Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. СПб. Изд-во СПб ГАФК, 2002.– 40 с.
- 6.Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. Москва, 2003.- 80 с.
7. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003.- 115 с.
- 8.Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000.- 98 с.
- 9.Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2001. – 39 с.
- 10.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003.- 86 с.
- 11.Плотников А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н., Палалка В.В. Информационно-оздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток, учебное пособие, г. Краснодар, 2003.– 75 с.
- 12.Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
- 13.Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008
- 14.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка/ Э.Я. Степаненкова – М.: АCADEMA, 2006. – 359 с.

15. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
- 16.Художественная гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – Киев: РНМК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991.
- 17.Художественная гимнастика: Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Москва 2003.-381с.
18. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.129 с.
- 19.Л.М. Чевозерова. Модифицированная программа «Содержание и методическая последовательность раннего обучения художественной гимнастике для предварительной спортивной подготовки девочек 5-8 летнего возраста. Николаевск- на-Амуре, 2009.
- 20.Чикуров В.И. Гибкость// Физическая культура и спорт. 2008.

## **7.2. Перечень аудиовизуальных материалов.**

- 1.Фильм Евгения Яшина «Победа за нами!»
2. Фильм «Ступени» о подготовке юных гимнасток в Азербайджане.
- 3.Видеозапись Олимпийских игр, Чемпионатов мира и Европы по художественной гимнастике.

## **7.3. Перечень Интернет-ресурсов.**

- 1) КонсультантПлюс[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
  - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
  - Сайт организации, осуществляющей спортивную подготовку; 2) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru.