

**Администрация Пушкинского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва Пушкинского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО СШОР Пушкинского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 04.12.2024 № 4)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
Пушкинского района Санкт-Петербурга
В.И. Ходырев
«27» декабря 2024 года



**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта по виду спорта «художественная гимнастика»
(спортивно-оздоровительный этап)
Стартовый уровень подготовки**

Программа разработана с учетом базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап), утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 №1146-р.

Срок реализации программы – 1 год

Санкт-Петербург
2024

Содержание

I. Общие положения	3-4
1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап, стартовый уровень) по виду спорта «художественная гимнастика»	3-4
II. Характеристика программы	5-15
2.1. Сроки реализации и возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку	5-6
2.2. Механизмы и критерии отбора и перевода обучающихся	6-7
2.3. Учебно-тренировочные занятия	7-8
2.4. Спортивные соревнования	8-9
2.5. Календарный план воспитательной работы	9-10
2.6. План антидопинговых мероприятий	10-13
2.7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	14-15
III. Система контроля	15-19
3.1. Требования к результатам прохождения программы	15-15
3.2. Оценка результатов освоения программы	15-18
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по уровням подготовки	18-19
IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»	19-28
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	19-28
4.2. Учебно-тематический план	28
V. Условия реализации программы	28-30
5.1. Материально-технические условия реализации программы	28-29
5.2. Обеспечение спортивной экипировкой	29
5.3. Кадровые условия реализации Программы	30
VI. Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап, стартовый уровень) по виду спорта «художественная гимнастика»	31-35
Приложение №1 Годовой учебно-тренировочный план	33
Приложение №2 Учебно-тематический план	34-35

I. Общие положения

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап, стартовый уровень) по виду спорта «художественная гимнастика»

Программа представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, который определяет содержание и организацию процесса по виду спорта «художественная гимнастика» на каждом её этапе в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «художественная гимнастика» (далее- базовые требования).

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности в группах спортивно-оздоровительного этапа стартового уровня подготовки (далее - СОс) в ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) по отдельным дисциплинам вида спорта "художественная гимнастика", основанным на особенностях данного вида спорта и его спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивно-оздоровительной подготовке (далее-подготовка).

Программа разработана в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «художественная гимнастика», а также на основе директивных и нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ» и «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (ред. От 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

– Приказ Минспорта России от 21.05.2024 № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию».

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса подготовки обучающихся на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта разнообразными гимнастическими упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ подготовки на СОс:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, иных специалистов, участвующих в реализации программы, и является основным документом учебно-тренировочной работы в Учреждении.

- освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами;
- освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета.
- развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- участие в показательных выступлениях, контрольных занятиях, соревнованиях по ОФП И СФП.
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы

2.1. Сроки реализации и возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Продолжительность уровней подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» определяется базовыми требованиями и составляет для уровня СОс 1-3 года.

Таблица 1

Наименование	Срок реализации	Возрастные границы обучающихся, проходящих физкультурно-спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Группы спортивно- оздоровительной направленности (стартовый уровень)	1-3	5-7 лет	15-25

Для зачисления на уровень СОс лицо, желающее пройти подготовку (далее-поступающие), должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень подготовки.

В основу комплектования групп подготовки на уровне СОс положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов.

Возраст лица, проходящего подготовку (далее – обучающийся) определяется на основании установленных базовых требований по виду спорта. Минимальный возраст указан только для зачисления в Учреждение и также определяется базовыми требованиями.

Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

При необходимости, Учреждение может проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдения техники безопасности.

Объем дополнительной общеразвивающей программы

Таблица 2

Норматив	Группы физкультурно-спортивной направленности
Количество часов в неделю	4,5
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	до 234

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах и не должна превышать 1,5 часов.

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

2.2 Механизмы и критерии отбора обучающихся

На уровень СОс зачисляются лица, желающие заниматься художественной гимнастикой, на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов общеразвивающей программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами Учреждения и предоставившие в приемную комиссию Учреждения в установленные сроки весь пакет документов в соответствии с требованиями Правил приема в Учреждение.

Оценка готовности осуществляется Учреждением в рамках балльно-рейтинговой системы поступающих и включает проведение тестирования по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления.

Балльно-рейтинговая система разрабатывается и утверждается Учреждением и направлена на ранжирование поступающих посредством использования системы оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемой Учреждением при проведении оценки готовности.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки и даты проведения оценки готовности поступающих в соответствующем году, в том числе предусматривает дополнительные даты для лиц, не имеющих возможность принять участие в оценке готовности поступающих в основные даты по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока приема поступающих.

Отбор детей на уровень СОс направлен на всестороннее изучение и выявление задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям того или иного вида спорта, и содействие ребенку и его законному представителю в выборе наиболее благоприятного для ребенка вида спорта, в котором он сможет достигнуть высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья и гармоничного развития.

На данном этапе отбора используются следующие методы:

- педагогические наблюдения;
- определение морфологических и психофизиологических характеристик;
- анализ выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки (по балльно-рейтинговой системе);
- анализ выполнения нормативов результатов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Критериями отбора являются:

- комплексная оценка результатов использования методов отбора;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденное медицинским заключением (медицинским допуском), полученным в Порядке, установленном Минздравом России.

После прохождения отбора происходит комплектование групп СОс из числа детей, успешно прошедших оценку готовности, у которых было выявлено наличие физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ подготовки.

Результаты оценки готовности утверждаются приемной комиссией и представляют собой рейтинговые списки поступающих, пофамильно ранжированных по мере уменьшения количества набранных баллов с указанием оценок по каждому испытанию.

Результаты оценки готовности объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения (периода проведения) и размещаются на информационных стендах и официальном сайте учреждения в соответствии с законодательством Российской Федерации в области персональных данных.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы СОс обучающимися примерно равного уровня подготовленности.

На уровне СОс осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники спортивной гимнастики, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольно-переводных нормативов для зачисления на спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень) (далее - СОб) или на этап начальной подготовки.

2.3 Учебно-тренировочные занятия

Подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в соревнованиях по ОФП и СФП и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Кроме того, в процессе подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Учреждения – это формы ненормируемой части работы тренера-преподавателя, являющейся обеспечительной мерой качественной организации учебно-тренировочного процесса

2.4. Спортивные соревнования

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий, включенных в единую систему подготовки гимнастов и гимнасток. Достижение высокого результата в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, имеющих наибольшее значение на определенном уровне/этапе подготовки обучающихся, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) спортивные соревнования и физкультурные мероприятия выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гимнасток в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы спортивных соревнований и физкультурных мероприятий в подготовке гимнастов и гимнасток, необходимо учитывать, что взятая отдельно, она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающихся.

Требования к участию в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных соревнованиях и мероприятиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях и мероприятиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 3

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

3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - 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

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в СШОР состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

2.6 План антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2022 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену в внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного в внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен

быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План по проведению антидопинговых мероприятий

Таблица 4

Физкультурно-спортивная подготовка	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Группа физкультурно-спортивной направленности	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год (октябрь, апрель)	Ответственный-тренер-преподаватель
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Ответственный-тренер-преподаватель
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный-законный представитель
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственный-тренер-преподаватель
	6. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых «правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ежемесячно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский

комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, обучающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже

международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой. Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

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

Углубленный медицинский осмотр обучающиеся Учреждения проходят в медицинском пункте ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга по адресу: Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Ленинградская, д. 83 литер А.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

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

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

При планировании учебно-тренировочных занятий на каждый день недели, достаточно обговорить с родителями (законными представителями) общей режим занятий в Учреждении, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

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

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы

По итогам освоения программы, применительно к уровням подготовки, обучающимся необходимо выполнить требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания).

3.2. Оценка результатов освоения программы

Оценка результатов освоения Программы выражается в текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, проводимой в Учреждении 1 (один) раз в год в установленные сроки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, а также достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация обучающихся проводится на основании Положения об организации промежуточной и итоговой аттестации.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится регулярно в течение учебного года (этапа) обучения в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом Программы, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

№ п/п	Упражнения	Норматив (оценка)
1. Для девочек до одного года обучения		
1.1.	Шпагат с правой ноги, шпагат с левой ноги	расстояние от пола до бедра 1-6 см; -выше среднего; расстояние от пола до бедра 7-11 см; -средний; расстояние от пола до бедра 12-16 см -ниже среднего (Оценивается с обеих ног)
1.2.	Шпагат поперечный	сед, ноги по одной прямой; -выше среднего; с небольшим поворотом бедер внутрь; -средний; расстояние от поперечной линии до паха не более 10 см- ниже среднего
1.3.	Упражнение «мост» из положения лежа	расстояние от кистей рук до пяток 3-6 см - выше среднего; расстояние от кистей рук до пяток 7-10 см-средний; расстояние от кистей рук до пяток 10-15 см- ниже среднего
1.4.	И.П.- лежа на животе «Рыбка». Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях постараться дотянуться ступнями ног до головы.	касание стопами лба- выше среднего касание стопами затылка-средний расстояние от стоп до головы не более 10 см.-ниже среднего
1.5.	Пресс 10 раз с помощью	8 раз -выше среднего 5 раз-средний 3 раза-ниже среднего
1.6.	Сила спины 10 раз с помощью	8 раз -выше среднего 5 раз-средний 3 раза-ниже среднего

1.7.	10 прыжков с прямыми ногами	8 раз -выше среднего 5 раз-средний 3 раза-ниже среднего
------	-----------------------------	---

Перед завершением спортивного сезона, обучающийся обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы (далее - нормативы), свидетельствующие о качестве подготовки, согласно требованиям к результатам прохождения подготовки соответствующего уровня, установленным базовыми требованиями.

Прием нормативов осуществляется в балльно-рейтинговой системе, баллы выставляются аттестационной комиссией, утвержденной на педагогическом совете Учреждения, и пофамильно ранжированные результаты, оформленные официальным протоколом, являются основанием для перевода обучающегося на следующий уровень подготовки или этап спортивной подготовки.

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и в протоколах промежуточной аттестации обучающихся. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии и хранятся в учебной части Учреждения.

Непрохождение промежуточной аттестации считается академической задолженностью.

Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые общеразвивающей программой, по решению педагогического (тренерского) совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.

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

Балльно-рейтинговая система оценки нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на стартовый уровень по виду «художественная гимнастика»

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«3» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «2» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «1» - в наклоне кисти не доходят до линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение «мост» из положения лежа	балл	«3» - расстояние от кистей рук до пяток 3-6 см; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 7-10 см «1» - расстояние от кистей рук до пяток 10-15 см
3.	И.П.- лежа на животе «Рыбка». Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. Вернуться в и.п.	балл	«3»- касание стопами лба «2» -касание стопами затылка «1»- расстояние от стоп до головы не более 10 см.
4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«3» - расстояние от пола до бедра 1-6 см; «2» - расстояние от пола до бедра 7-11 см; «1» - расстояние от пола до бедра 12-16 см (Оценивается с обеих ног)
5.	Поперечный шпагат	балл	«3» - сед, ноги по одной прямой; «2» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «1» - расстояние от поперечной линии до паха не более 10 см
6.	И.П. — стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	«3» - в течение 4 сек.; «2» - в течение 3 сек.; «1» - в течение 2 сек. (Оценивается с обеих ног)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение
Проходной балл - 16 баллов

Балльно рейтинговая система оценки для перевода в группы на базовый уровень по виду спорта «художественная гимнастика»

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.

Проходной балл 12

IV. Рабочая программа по виду спорта художественная гимнастика

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

1) Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций развития организма обучающегося.

2) Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.

3) Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие специальных физических качеств.

4) Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся предмет и антиципации.

5) Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных подводящих и простейших базовых элементов.

6) Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.

7) Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп) и согласовывать свои движения с музыкой.

8) Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях по ОФП и СФП.

Программный материал

Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. На занятиях детям необходимо освоить мягким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе на носках, в приседе, высоким шагом.

Затем рекомендуется разучить эти движения с различными положениями рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, за спину и т.д. По мере освоения движений задание усложняется - дети меняют вид передвижения вначале через каждые 8 счетов, а затем через каждые 4 счета. Например:

1 -8 - ходьба мягким шагом, руки на пояс.

1 -8 - ходьба на носках, руки вперед.

1 -8 - ходьба на носках в полуприседе, руки вверх.

1 - 8 - ходьба на пятках, руки за голову.

Изменять виды передвижения и их сочетания с положениями рук тренер может по своему усмотрению в зависимости от подготовленности занимающихся.

В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору. В занятиях с детьми данного возраста можно использовать следующие виды бега: медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах. Усложняя задания, преподаватель разучивает с детьми бег с высоким подниманием бедра (на месте и с продвижением вперед), бег враспынную с последующим построением в указанном месте, в парах, в тройках и т.д.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на предварительный полу присед, во время которого мышцы ног растягиваются, а затем во время толчка интенсивно сокращаются. Толчок должен быть энергичным, коротким, акцентированным, с быстрым выпрямлением ног. Во время полета тело должно быть выпрямлено, ноги сильно вытянуты в коленях и носках. Во время приземления необходимо смягчить силу взаимодействия с опорой за счет приземления на носки, а затем опускания на всю стопу с последующим сгибанием ног во всех суставах. При выполнении поточных прыжков фаза приземления должна быть короткой.

Самые простые по форме прыжки — в сторону, а также с поворотом на 90° влево и вправо. Затем прыжки в полуприседе и приседе. Следующим этапом обучения являются подскоки с ноги на ногу, выполняемые на месте и в передвижении. Кроме этого, с детьми 5-6 лет можно разучивать сочетания прыжков ноги врозь и ноги вместе, а также одна нога вперед, другая назад. Выполняя прыжки на одной ноге, другую можно согнуть назад или выпрямить вперед в сторону, но не более 4 прыжков подряд.

Более сложными являются прыжки через скакалку или гимнастическую палку вправо, влево, вперед и назад; прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки на двух с предметом, зажатым между коленями или стопами на месте и с продвижением), а также напрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Затем рекомендуется разучить прыжок-скачок, который выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед. При этом необходимо обратить внимание на свободный вынос ноги, согнутой в колене вперед. Между бедром и голенью должен быть прямой угол.

Чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы, прыжки следует чередовать с обычной ходьбой, высоким шагом, бегом. Дозировка упражнений

Танцевальные движения — один из наиболее эмоциональных и любимых детьми видов двигательной деятельности. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Основными танцевальными движениями для детей младшего возраста являются: приставной и переменный шаги, шаги галопа и польки, шаг вальса.

Приставной шаг - может выполняться вперед, назад и в сторону. И.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1 -шагом правой стойка на ней, левая назад на носок; 2 скользящим движением по полу приставить левую в и.п.

Методические указания. Во время выполнения шага туловище не разворачивать.

Ногу, стоящую на носке, развернуть коленом наружу, соблюдать хорошую осанку. Для закрепления приставного шага можно рекомендовать следующее танцевальное упражнение:

И.П. - стоя по два в кругу, левым боком к центру, взявшись за руки, свободные руки на пояс, III позиции ног, правая вперед, 1-4-два приставных шага вперед; 5-8- два приставных шага вправо (в конце движения приставить левую вперед в III позицию); 9-12 - два приставных шага вперед с левой; 13-16 – два приставных шага влево (в конце движения приставить правую в и.п.)

Переменный шаг - состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняют с другой ноги. И.п.- III позиция ног, правая впереди, 1-2- приставной шаг с правой вперед; 3 - шаг правой вперед, левая назад на носок; 4 - левую скользящим движением по полу провести вперед на носок. Затем то же выполнить с другой ноги.

Переменный шаг можно выполнять и с продвижением назад. При выполнении этих шагов следует помнить, что все они должны выполняться с носка и сопровождаться движением головы.

Шаг галопа - - выполняют вперед, назад и в сторону, по своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скользящим движением ноги в

сторону выполнения с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета одна нога подтягивается к другой. Приземление происходит на другую ноту перекатом с носка, мягко сгибая колени.

Методические указания. Шаги галопа выполняются все время с одной ноги.

Туловище вперед не наклоняется, сохраняется хорошая осанка, голова чуть приподнята. В фазе полета носки оттянуты, ноги прямые.

Примерным танцевальным упражнением для закрепления шагов галопа может служить следующее:

И.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1-8-4 шага галопа вперед с правой, а затем с левой ноги; 1-4 - с поворотом налево (лицом в круг), 4 шага галопа вправо; 5-6 - приставной шаг вправо; 7 - поворот на носках налево; 8 - III позиция ног, левая впереди. Затем упражнение выполнить с другой ноги.

Шаг польки - это переменный шаг, выполненный легкими прыжками. С детьми младшего возраста разучивают только шаги польки вперед, выполняя их следующим образом:

И.п.- III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. «И» -небольшой подскок на левой, правая вперед-книзу; I - шаг галопа с правой; 2 шагом правой подскок на ней, левую книзу. То же с другой ноги.

Методические указания. Шаги польки выполняются легко, изящно, сопровождая движение поворотами головы в сторону одноименной ноги. Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняют на затакт в музыку. После освоения шага польки его можно сочетать с шагами галопа, притопами, поворотами. Шаг вальса состоит из одного перекатного шага и двух шагов на высоких полупальцах. Для детей 5-6 лет рекомендуют выполнять шаг вальса вперед и в сторону. В начале обучения руки держат на поясе, а затем добавляют плавные движения руками. Шаг вальса вперед выполняется из И.П.- III позиция ног, правая впереди, руки на пояс, I - шагом правой полуприсед на ней, левую вперед-вниз; 2-3 - два шага на носках с левой. То же с другой ноги. Шаг вальса в сторону начинают из стойки на носках, руки на пояс. I - шагом правой в сторону полуприсед на ней, левую, согнутую в колене, носком подвести к щиколотке правой сзади; 2 - шаг левой на правую на носок; 3 - приставить правую к левой в стойку на носках.

Методические указания. Шаги вальса выполняются мягко, слитно, в медленном темпе. При их исполнении необходимо сохранять хорошую осанку, сопровождать движение поворотами головы.

Совершенствуя шаги вальса, их можно выполнять с поворотами, небольшими наклонами в сторону, легким бегом.

Помимо выше указанных танцевальных движений, дети с успехом могут разучивать и элементы современных танцев, таких, как «Летка-Енка», «Веселые утята», «Ламбада».

Целесообразно в учебно-тренировочное занятие вводить и элементы импровизации, давая возможность детям самим выразить себя посредством движений.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ У ОПОРЫ.

Упражнения у опоры выполняются стоя лицом, боком или спиной к ней. В положении лицом к опоре кисти свободно лежат на рейке, руки согнуты в локтях, спина прямая, развернутые плечи опущены, голова приподнята. В положении боком к опоре кисть к опоре руки лежат свободно на рейке гимнастической стенки примерно на уровне талии, несколько впереди туловища, запястье и локоть опущены. В положении спиной к опоре следует стоять плотно к стенке, приняв правильную осанку, руки в стороны-вниз хватом сверху за рейку.

Выполнение упражнений у опоры способствует укреплению мышц ног и туловища, развитию физических качеств, формированию правильной осанки. Кроме этого, держась за опору, детям легче выполнять многие упражнения.

Примерные упражнения у опоры:

- 1) И. п. — носки и пятки вместе, стоя лицом к опоре.
1 -2—стойка на носках;
3-4-и.п.
- 2) И. п. - тоже.
1-2- стойка на носках;
3-4 — сгибая колени полуприсед;
5-6 — стойка на носках;
7-8-и.п.
- 3) И. п. - то же.
1 -4 - стойка на носках;
5-8 - сгибая колени присед;
9-12-стойка на носках;
13-16-и.п.
- 4) И. п. - то же.
1 -2 - вгибая правую, поставить ее на носок у пальцев левой стопы;
3-4 - поменять положение ног.
- 5) И. п. — стойка ноги врозь лицом к опоре.
1 -4 - наклон назад;
5-6 - и.п.
- 6) И. п. - то же.
1 -2 - наклон вправо, левую руку вверх;
3-4 -и.п.;
5-6 - наклон влево, правую руку вверх;
7-8 — и.п.
- 7) И. п. - стойка на коленях лицом к опоре, правая рука вверх.
1 -4 - наклон назад;

5-8-и.п.

То же, но левая рука вверх.

8) И. п. — стойка ноги врозь лицом к опоре, в шаге от нее.

1-3 - три пружинящих наклона вперед;

4 и.п.

9) И. п. — стоя спиной к опоре, держась за нее обратным хватом.

1-4 - глубокий наклон вперед;

5-8-и.п.

Кроме этого, с детьми 5-6 лет в занятия у опоры можно включать и элементы хореографии, выполняя полуприседы и приседы из I и II позиций, выставление ноги на носок и на пятку, подъем ее на 45° по всем направлениям и т.д. Все эти упражнения будут способствовать формированию школы движений, совершенствованию координации, развитию ритмичности движений.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТА.

Из элементов упражнений без предмета в занятиях с детьми целесообразно использовать пружинные движения, «волны», повороты и равновесия. В процессе овладения этими упражнениями совершенствуются физические качества

и координационные способности, формируются двигательные навыки.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием суставов с последующим разгибанием и выполняются руками, ногами и всем телом.

Большинство этих движений носит имитирующий характер (воображаемые нажимы, отталкивания, подъемы, подтягивания) или же выполняется с преодолением сопротивления рук партнера, тяжести своего тела в упоре на стенку или скамейку.

Пружинные движения руками могут быть одновременными, попеременными и одновременными в различных направлениях.

Лучше всего обучение пружинным движениям начинать из И.П. – руки в стороны.

Одновременно согнуть их во всех суставах, сжимая кисти в кулак (локти прижаты к туловищу, кисти согнуты и обращены наружу) и одновременно разогнуть в И.П. При сгибании рук голову и плечи слегка опускают вперед, при разгибании выпрямляют.

Попеременному пружинному движению рук можно обучать из положения стоя по парам лицом друг к другу, руки вперед, хват пальцами выполняя поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением, дети лучше осознают те ощущения, которые они должны испытывать при выполнении пружинных движений.

Наиболее сложным является одновременное пружинное движение в различных направлениях, когда дети после одновременного сгибания рук

одновременно разгибают их в различных направлениях. Например: одну руку в сторону, другую вверх и т.д.

Пружинные движения ногами способствуют развитию динамической силы, увеличению подвижности в суставах, выработке умений правильно отталкиваться и мягко приземляться после прыжков.

Самые простые формы, с которых следует начинать обучение — это пружинные движения на двух ногах, стоя на месте: подъем на полупальцы и опускание на всю ступню, не сгибая коленей; стоя на всей ступне, сгибание и разгибание коленей; далее пружинные переносы тяжести тела с ноги на ногу, стоя на месте, и завершает обучение ходьба перекатным шагом с пятки на носок.

В качестве целостного пружинного движения с детьми младшего возраста рекомендуется выполнять следующее: И.П. - стойка на носках, руки вверх, ладонями вперед. 1 -4 - слитным движением, сгибая руки, туловище и ноги опуститься в присед; 5-6 равномерно разгибаясь, вернуться в И.П.

«Волны». Волнообразные движения характеризуются последовательным и непрерывным движениями во всех суставах. Это специфические упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильность их выполнения зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства».

В детском возрасте волнообразные движения выполняют руками и туловищем. Для музыкального сопровождения следует подбирать мелодии лирического, спокойного медленного или умеренного темпа.

Волнообразные движения руками лучше изучать из И.П. -основная стойка. 1 - слегка сгибая локоть движением от плеча, поднять руку в сторону с отстающим движением предплечья и кисти (при этом плечо доходит до горизонтали, а остальные звенья расположены по округлой линии вниз); 2 - слегка сгибая локоть, Опустить руку вниз с отстающим движением предплечья и кисти кверху.

При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Наиболее трудным является выполнение «волн» двумя руками одновременно и последовательно.

Методические указания. Показ и демонстрация движений должны быть как можно более точными и выразительными. Выполняя «волны» руками, необходимо следить за тем, чтобы плечи не поднимались и локти были обращены книзу, а не в стороны. Для того, чтобы движения были мягкими, плавными, не угловатыми очень важно соблюдать правильную последовательность движений и не выполнять резкие сгибания и разгибания в суставах.

Обучая детей волнообразным движениям туловища, обычно соблюдают следующую последовательность упражнений:

1) И.П. — упор стоя на коленях, наклонив голову вперед.

1-2-последовательно прогнуться в поясничном, грудном и шейном отделах (наклоняя голову назад);

3-4 -последовательно сгибая спину, вернуться в ил.

2) И.П. — сед на пятках, руки сцеплены сзади.

1-2 - последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, наклон вперед; 3-4 - последовательно сгибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, выпрямиться.

3) И.П. — сед на пятках с круглой спиной, руки сложены за спиной.

1-4 - последовательно разгибая тазобедренные суставы, туловище, встать на колени, прогибаясь вначале в пояснице, затем в грудном и шейном отделах;

5-8 - последовательно сгибаясь (начиная движение с поясницы), сесть на пятки.

Методические указания. Выполняя последнее из упражнений, необходимо обратить внимание на перемещение таза вперед. В тот момент, когда колени еще согнуты, тазобедренные суставы уже разгибаются, смещая общий центр тяжести вперед. При этом детям можно сказать небольшую помощь, подталкивал одной рукой таз вперед, а другой слегка удерживая плечи.

Повороты. Это особая группа динамических упражнений, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесие. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Поскольку выполнение поворотов влечет за собой раздражение вестибулярного вначале целесообразно проделать следующие подготовительные упражнения,

1) Стоя по двое и взявшись за руки, выполнить кружение.

2) Лежа на полу на спине, руки вверх, выполнять перекаты по полу на 360° вправо и влево (следить за вытянутым положением туловища, ног и рук).

3) Прodelать наклоны, повороты и круговые движения головой в различном темпе. Затем с детьми младшего возраста изучают повороты на двух ногах на 180 и 360°. Наиболее легкими для обучения являются повороты переступанием, которые выполняются на высоких полупальцах маленькими быстрыми шагами, перенося тяжесть тела с ноги на ногу. При этом колени не сгибать, спину держать прямо, мышцы ног и туловища напряжены, следить за осанкой, с места не сходить, руки на поясе или в стороны.

Методические указания. При выполнении поворотов необходимы сосредоточенность внимания и пространственная ориентировка. С самого начала поворота принимают фиксированное положение туловища и рук и сохраняют его до завершения движения. Преждевременное расслабление рук влечет за собой расслабление тела и как следствие нарушение устойчивости. В начальный период обучения вращениям необходимо очень внимательно подходить к

дозировке этих упражнений, так как многократное их выполнение неблагоприятно влияет на центры равновесия и стопы.

Равновесия - это по преимуществу разновидности стоек на ногах, выполняемых в условиях, требующих развитого навыка сохранения устойчивости. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое туловище, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечные усилия и регулировать их величину (степень напряжения и расслабления). Поэтому на совершенствование функции равновесия существенное влияние оказывают специальные упражнения, которые значительно повышают тонус мышц спины и всего туловища, содействуют формированию правильной осанки.

В качестве подготовительных упражнений, формирующих функцию равновесия можно использовать удержание различных поз до 8 счетов, ходьбу по гимнастической скамейке на стопе, на носках и спиной вперед, ходьбу по узкой поверхности гимнастической скамейки ходьбу по гимнастической скамейке боком приставными шагами, наклоны в сторону в стойке на косях у опоры, после 2-3 кувырков боком встать и сохранить позу.

После освоения вышеперечисленных упражнений переходят к выполнению упражнений в равновесии:

1) И. П. - основная стойка. 1-2 ~ медленно подняться на носки, дугами в стороны руки вверх; 3-6 - удерживать равновесие на носках; 7-8 - медленно спуститься на всю стопу, дугами в стороны руки вниз.

2) Стоя лицом, боком или спиной к гимнастической стенке на одной ноге. Другую положить на 2-3 рейку и удерживать равновесие с различным положением рук.

3) И.П. - основная стойка. 1-2 - стойка на правой, левая согнута вперед (носок левой касается колена правой), руки вверх; 3-4 - удерживать равновесие; 5-6 - опустить ногу в И.П.; 7-8 - отдых. Затем упражнение выполнить с другой ноги.

4) И.П.-тоже. 1-2 -правую ногу назад на 45°, руки в стороны, туловище вертикально, слегка прогнуться в грудной части; 3-4 - удерживать равновесие; 5-6 опустить ногу в И.П.; 7-8 отдых. Повторить упражнение с другой ноги.

5) И.П. — то же. 1-2 — правую ногу согнуть назад и правой рукой взяться за носок, левую руку вперед, 3-6 - удерживать равновесие; 7-8 - опустить ногу в И.П. Повторить упражнение с другой ноги

Методические указания. В положении равновесия ноги прямые, носки оттянуты, мышцы ног и спины предельно напряжены. Для правильного выполнения равновесия надо научить детей удерживать общий центр тяжести в границах площади опоры. Если устойчивость в равновесии потеряна, то ее можно восстановить с помощью компенсаторных движений руками, свободной

ногой, туловищем и головой, обеспечивающих расположение общего центра тяжести тела над опорой.

Для совершенствования качества равновесия рекомендуется выполнять различные движения и стойки с выключенным зрением, проводить различные игры с заданием на удержание определенной позы.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение № 2)

V. Условия реализации программы

5.1 . Материально-технические условия реализации программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на базе Учреждения: г. Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Ленинградская, д. 83 литер А.

Выполнение требований к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, а также иным регламентируемым базовыми требованиями условиям обеспечено:

- хореографический зал;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт, оборудованный 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)¹;

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

Таблица 8

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
2.	Мат гимнастический	штук	10
3.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
4.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера-преподавателя
5.	Станок хореографический	комплект	1

5.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Обучающимся в группах СОс выдача спортивной экипировка не предусмотрена базовыми требованиями.

5.3 Кадровые условия реализации программы

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками, привлеченных к работе с обучающимися, соответствует базовым требованиям к кадровому составу организаций, реализующих программы.

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

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

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренер – преподаватель должен получать дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

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 инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

VI. Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап, стартовый уровень) по виду спорта «художественная гимнастика»

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
3. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядком приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации", с изменениями и дополнениями от 07.07.2022 г.
6. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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".
8. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», Министерство спорта РФ, Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева. Москва 2016г.
9. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития, И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. Москва 2014г.
10. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учеб. метод. пособие для студентов вузов физ. культуры Артамонова И.Е. Малаховка 2011г.
11. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук/О. П. Власова. - Омск, 2011.
12. Теория и методика физической подготовки в художественной

изэстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014г.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
<https://minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Национальной антидопинговой организации РУСАДА <http://rusada.ru/>
3. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга <https://kfis.gov.spb.ru/>
4. Официальный сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики. <http://www.vfrg.ru/>
5. Официальный сайт спортивной Федерации по художественной гимнастике Санкт-Петербурга <http://www.spbgf.ru/>

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

		Недельная нагрузка в часах
		4,5
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		1,5
		Наполняемость групп (человек)
		15-25
1.	Общая физическая подготовка %	35-45
2.	Специальная физическая подготовка %	16-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях *	*
4.	Техническая подготовка	25-35
5.	Тактическая подготовка, теоритическая, психологическая подготовка, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	5-9
Общее количество часов в год		234

*Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных планом мероприятий

Учебно-тематический план

Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	240/360		
История возникновения вида спорта и его развитие	27/40	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	27/40	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	27/40	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	26/40	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	26/40	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	27/40	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	27/40	июнь	Понятность. 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	27/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	26/40	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

