

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
БАЛАШОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «СШ БМР»
Протокол № 1 от 16 марта 2023 г.

Утверждена приказом директора
МБУДО «СШ БМР»
Приказ № 01-05/34-од от 17.03.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ,
УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

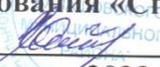
**РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА», УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА
СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 15.11.2022 г. № 984**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:
этап начальной подготовки – 3 года
тренировочный этап – 3 года**

**2023 год
г. Балашов**

«Согласовано»
Начальник отдела по физической культуре, спорту и молодёжной политике администрации БМР

О.А. Комочкова
«17» марта 2023 года.

«Утверждаю»
Директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа БМР»

Р.Ю. Чайка
«17» марта 2023 года.

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Художественная гимнастика – вид спорта, в котором обучающиеся используют различные танцевальные и гимнастические упражнения под музыку с предметом (обруч, мяч, булава, скалка, лента) либо без предмета. В групповых упражнениях обучающиеся могут одновременно использовать два предмета, например, мячи и обручи. В последние годы на мировых первенствах проводятся соревнования только с предметами.

Все упражнения в художественной гимнастике выполняются под музыку, которую подбирают сами спортсменки и их тренер - преподаватель. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами

«Согласовано»

Начальник отдела по физической культуре, спорту и молодёжной политике администрации БМР

О.А. Комочкова

«17» марта 2023года.

«Утверждаю»

Директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа БМР»

Р.Ю. Чайка

«17» марта 2023года.

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Художественная гимнастика – вид спорта, в котором обучающиеся используют различные танцевальные и гимнастические упражнения под музыку с предметом (обруч, мяч, булава, скалка, лента) либо без предмета. В групповых упражнениях обучающиеся могут одновременно использовать два предмета, например, мячи и обручи. В последние годы на мировых первенствах проводятся соревнования только с предметами.

Все упражнения в художественной гимнастике выполняются под музыку, которую подбирают сами спортсменки и их тренер - преподаватель. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами

танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача тренера - преподавателя состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнения придают им яркую динамическую структуру. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами. Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

В художественной гимнастике широко используется художественное движение – система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они связаны с музыкой, развиваются способности к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающие с определенной музыкой.

Выступления оцениваются по бальной шкале. Судьи ставят оценки за сложность, хореографию, артистизм и технику выполнения упражнений. Стоит отметить, что оценки в художественной гимнастике бывают крайне субъективными. Чтобы снизить субъективность оценок, международная федерация гимнастики каждые несколько лет меняют систему оценки выступления.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного процесса в художественной гимнастике в МБУДО «Спортивная школа БМР» предусмотрена дополнительная образовательная программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка - это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

Зачисление обучающихся в МБУДО «Спортивная школа БМР» производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) обучающегося, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению обучающегося, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача не более месячной давности.

В случае выбытия обучающегося, проходящего спортивную подготовку с

этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Зачисление в МБУДО «Спортивная школа БМР», отчисление и перевод обучающегося с этапа на этап или из группы в группу оформляется приказом директора.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» для спортивной дисциплины «Художественная гимнастика»:

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (чел) |
|------------------------------------|---|---|----------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 6 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап | 4-5 | 8 | 5 |

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» для спортивной дисциплины «Художественная гимнастика»:

| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|------------------------------|----------------------------------|-------------------|--|-----------------------|
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 12 | 14 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 624 | 728 |

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района»: групповые и индивидуальные учебно - тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся. Соревновательная деятельность характеризуется участием в следующих видах соревнований: тренировочных, контрольных, основных.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и региональных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация гимнасток, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов является недостаточным для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходима организация дополнительных соревнований и контрольных испытаний – региональные первенства, матчевые встречи.

Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

| Виды соревнований (соревновательные поединки) | Этапы спортивной подготовки | | | |
|---|-----------------------------|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Основные | 1 | 2 | 3 | 4 |

5. Тренеры – преподаватели в своей практике должны придерживаться определенного соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и выполнять все нормы по утвержденному годовому учебно-тренировочному плану (Приложение №1)

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней спортивной подготовки отражены в годичном плане, рассчитанном на 52 недели тренировочных занятий.

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2)

6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложении № 3).

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

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам.

Медицинские:

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку обязаны:

- проходить медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района», а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее одного раза в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Обучающиеся, желающие пройти спортивную подготовку, могут быть зачислены в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района», только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятий художественной гимнастикой.

Возрастные:

Этап начальной подготовки: минимальный возраст для зачисления на этап - 6 лет. Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации): минимальный возраст для зачисления на этап - 8 лет.

Психофизические:

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х

основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающему, проходящему спортивную подготовку, 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

- 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;

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.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|---|-----------------------|---|
| 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. |
| "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. |
| 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. |

| | | |
|--|------|---|
| 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. |
| 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. |
| "Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | "5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь |
| Шпагаты с правой и левой ноги | балл | "5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см. |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|---|-----------------------|---|
| Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | "5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад. |
| 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. |
| Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх | балл | "5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз. |
| 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. |
| 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. |
| Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, | балл | "5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - |

| | | |
|---|------|--|
| равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги | | сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия. |
| 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. |

| Уровень спортивной квалификации | | |
|--|--|---|
| 1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "художественная гимнастика";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "художественная гимнастика";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "художественная гимнастика";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "художественная гимнастика";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

15. Учебно-тематический план (Приложение №4)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "художественная гимнастика" учитываются 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 обучающийся, желающий пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:

В МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» есть один спортивный зал для занятий художественной гимнастикой.

1. Гимнастический зал художественной гимнастики – Саратовская область, г. Балашов, ул. Рабочая 39Б

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--------------|--|--------------------------|---------------------------|
| 1. | Булава гимнастическая (женская) | штук | 12 |
| 2. | Дорожка акробатическая | штук | 1 |
| 3. | Доска информационная | штук | 1 |
| 4. | Зеркало (12х2 м) | штук | 1 |
| 5. | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 6. | Ковер гимнастический (13х13 м) | штук | 1 |
| 7. | Кольцо гимнастическое | штук | 12 |
| 8. | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | 12 |
| 9. | Лонжа страховочная универсальная | штук | 2 |

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 10. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 11. | Мат поролоновый (200x300x40 см) | штук | 20 |
| 12. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 13. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 14. | Мяч для художественной гимнастики | штук | 12 |
| 15. | Обруч гимнастический | штук | 12 |
| 16. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 17. | Палка гимнастическая (женская) | штук | 12 |
| 18. | Пианино | штук | 1 |
| 19. | Пылесос бытовой | штук | 1 |
| 20. | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 |
| 21. | Секундомер | штук | 2 |
| 22. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 23. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 24. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 25. | Стенка гимнастическая | штук | 12 |
| 26. | Тренажер для развития мышц рук, ног, спины | штук | 1 |

| п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|--|---|-------------------|--------------------|
| Для спортивной дисциплины "художественная гимнастика" | | | |
| 1. | Костюм спортивный парадный | штук | 1 |
| 2. | Купальник для выступления | штук | 1 |
| 3. | Булавы гимнастические | пар | 1 |
| 4. | Лента для художеств. Гимнастики (разных цветов) | штук | 2 |
| 5. | Мяч для художественной гимнастики | штук | 1 |

| | | | |
|----|-------------------------|------|---|
| 6. | Обруч гимнастический | штук | 2 |
| 7. | Скакалка гимнастическая | штук | 2 |

Кадровые условия реализации Программы:

В Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа Балашовского муниципального района» на отделении художественной гимнастикой работают 2 тренера - преподавателя, 1 тренер - преподаватель первой категории, 1 тренера - преподавателя без категории.

Информационно - методические условия реализации Программы освещаются на сайте спортивной школы <http://dysh-balashov.narod.ru/> и социальных сетях «в контакте» и «одноклассники».

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «художественная гимнастика»

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | 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 | 12 | 14 | - | - |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 1,5 | 2 | 2 | 2,5 | - | - |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 12 | | 5 | | - | - |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 93 | 120 | 62 | 74 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 49 | 60 | 72 | 84 | - | - |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 4 | 6 | 8 | 10 | - | - |
| 4. | Техническая подготовка | 66 | 84 | 360 | 408 | - | - |
| 5. | Тактическая подготовка | 12 | 24 | 42 | 72 | - | - |
| 6. | Теоретическая подготовка | 6 | 12 | 12 | 12 | - | - |
| 7. | Психологическая подготовка | | | 12 | 12 | - | - |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|-----|-----|-----|---|---|
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 6 | 8 | 8 | - | - |
| 9. | Инструкторская практика | | | | | - | - |
| 10. | Судейская практика | | | | | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | | | 24 | 24 | - | - |
| 12. | Восстановительные мероприятия | | | 24 | 24 | - | - |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 624 | 728 | - | - |

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «художественная гимнастика»

Календарный план воспитательной работы

| № 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, | 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 |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| 2.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и 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 |

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «художественная гимнастика»,

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 |
|--|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов по тематическому плану. 2. Сертификация воспитанников спортивной школы в РУСАДА 3. Ознакомление с антидопинговыми правилами с воспитанниками учреждения с оформлением антидопингового обязательства | <p>Январь февраль</p> <p>В течении года</p> <p>При поступлении в спортивную школу</p> | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов по тематическому плану. 2. Сертификация воспитанников спортивной школы в РУСАДА | <p>Январь февраль</p> <p>В течении года</p> | |

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «художественная гимнастика»

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|-----------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 360/720 | | |
| | История возникновения художественной гимнастики как вида спорта и его развитие | ≈ 40/80 | сентябрь | Зарождение и развитие художественной гимнастики. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 40/80 | 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 | ≈ 40/80 | 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 | ≈ 40/80 | 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 | ≈ 40/80 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы | ≈ 40/80 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по |

| | | | | |
|--|---|------------------|------------|---|
| | обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта художественной гимнастики | | | технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила художественной гимнастики | ≈ 40/80 | июнь | 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 художественной гимнастики. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 40/80 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 40/80 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 720/720 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 80/80 | 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 | ≈ 80/80 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 80/80 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 80/80 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 80/80 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |

| | | | | |
|--|---|---|-------------|---|
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 80/80 | май | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 80/80 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 80/80 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 80/80 | 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 |