

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 26»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан
(муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 26»)

Принято
на заседании тренерского
совета
№ 4 от «21» 12 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДОД
«СПОРТИВ» № 26
В.М.Новцев



Программа
спортивной подготовки по виду спорта

Художественная гимнастика

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 февраля 2013 года №40)

Срок реализации Программы:
10 лет

Разработчики Программы:
Малахова Н.Е.- заместитель директора по УВР
Мухамадиева А.Р. – инструктор-методист

Уфа, 2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности ..	5
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	6
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	7
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	11
2.1.	Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	11
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	13
2.4.	Режимы тренировочной работы	14
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	17
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	19
2.8.	Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	23
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	27
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	30
2.11.	Структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	30
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	39
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	43
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	44
3.3.	Планирование спортивных результатов	49
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	49
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу	

	подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	54
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	102
3.7.	Планы применения восстановительных средств	106
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	108
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	109
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	110
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	110
4.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	113
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	116
4.4.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	125
4.5.	Методические указания по организации тестирования.....	131
4.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	131
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	133
5.1.	Список литературных источников	133
5.2.	Перечень интернет ресурсов	134

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным

законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного приказом Минспорта России от 05.20.2013 года № 40. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области **художественной гимнастики** освоение правил вида спорта, изучение ее истории, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по **художественной гимнастике**.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Художественная гимнастика — это олимпийский вид спорта, вид спорта без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи).

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

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не менее 1 минуты 15 секунд и не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) – олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений

Как вид спорта художественная гимнастика выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по художественной гимнастике представлен в таблице № 1.

Таблица №1

**Дисциплины вида спорта – художественная гимнастика
(номер-код –052000 1 6 1 1 Б)**

Дисциплины	Номер-код
булавы	052 001 1 8 1 1 Б
лента	052 010 1 8 1 1 Б
мяч	052 002 1 8 1 1 Б
обруч	052 003 1 8 1 1 Б
скакалка	052 004 1 8 1 1 Б
Многоборье - командные соревнования	052 011 1 8 1 1 Б
многоборье	052 005 1 6 1 1 Б
групповое упражнение - многоборье	052 006 1 6 1 1 Б

групповое упражнение - два предмета	052 013 1 8 1 1 Ж
групповое упражнение - один предмет	052 012 1 8 1 1 Б

I.2. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по **художественной гимнастике** ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

подготовку по Программе на этапах ССМ и ВСМ, не ограничивается.

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта художественная гимнастика допускает привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменками могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры). **(формулировка в соответствии с ФССП).**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по **художественной гимнастике** утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по художественной гимнастике осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более 1 раза.**

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по художественной гимнастике;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по **художественной гимнастике** и выявления индивидуальных возможностей в

этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

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

Построения многолетней подготовки в художественной гимнастике содержат следующие компоненты:

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

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по художественной гимнастике предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки (в соответствии с ФССП)

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
			Начальной спортивной

Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	<i>специализации (до двух лет)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</i>

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- отбор способных к занятиям художественной гимнастикой детей;
- формирование стойкого интереса к учебно-тренировочным занятиям;
- устранение недостатков физического развития;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей,
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект;
- начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов, а также элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп; начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев, а также в простейших соединениях;
- начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку, формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма);
- углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);
- базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение;
- начальная функциональная подготовка – освоение показателей тренировочных нагрузок;
- регулярное участие в детских соревнованиях;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

- укрепление здоровья, закаливание
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности
- особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств
- совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надёжности (стабильности) выполнения базовых элементов
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной и тактической подготовки;
- освоение сверхсложных и рискованных элементов
- Моделирование и освоение перспективных элементов и соединений; совершенствование хореографической подготовленности
- поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей; совершенствование базовой психологической подготовки,
- приобретение опыта формирования состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации; активная соревновательная практика
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

3) этап совершенствования спортивного мастерства (три года):

- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности;
- освоение максимальных тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надёжности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов;
- максимальное раскрытие индивидуальных возможностей,
- достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма); расширение психологических знаний и умений,
- достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям;
- дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки;
- достижение максимально возможных спортивных результатов,
- поддержание высокого уровня соревновательной готовности.

4) этап высшего спортивного мастерства:

- совершенствование физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта.

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются девочки не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность	Min	Min

	(год)	возраст для зачисления (лет)	наполняемость (человек)
НП	3	6	18
Т (СС)	5	8	12
ССМ	2	13	4-5
ВСМ	ВСЬ ПЕРИОД	15	3

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по **художественной гимнастике** представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	70-90	16-24	8,5-11	8,5-11
Специальная физическая подготовка (%)		16-24	17-24	17-24
Техническая подготовка (%)	7,5-9	20-25	13-16,5	8,5-11
Тактическая подготовка (%)	-	4-6	4-6	8,5-11
Теоретическая подготовка (%)	4-6	8,5-11	8,5-11,5	4-6
Контрольные испытания (%)	4-6	13-17	23-27	23-27
Соревнования (%)	-			

Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
Восстановительные мероприятия (%)	-	4-6	8,5-11	13-17

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта

Виды	Этапы спортивной подготовки
------	-----------------------------

соревнований	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
тренировочные	1	2	4	2
контрольные	1	4	6	8
основные	-	6	8	8
Всего соревнований за год	2	12	18	18

2.4. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика определяется МБУ СШ «Батыр» самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно - оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например, Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика* постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта художественная гимнастика представлены в таблице № 7.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по художественной гимнастике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

МБУ СШ «Батыр» обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления спортсменов в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в художественной гимнастике от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в

состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по **художественной гимнастике** на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2,3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й и более	
Год подготовки	1-й	2,3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й и более	1-й и более
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570	570

Примечание: * Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например, Положение об оплате труда).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в художественной гимнастике многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам художественной гимнастики;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам художественной гимнастики;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Перечень тренировочных сборов

Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
	Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы					
Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице №10.

Таблица № 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 x 13м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12 x 2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Канат для лазанья	штук	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
5	Мат гимнастический	штук	10
6	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	18
10	Пианино	штук	1
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	18
15	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

Таблица № 1

Обеспечение спортивной экипировкой индивидуального пользования

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок (лет) эксплуатации	количество	срок (лет) эксплуатации	количество	срок (лет) эксплуатации	количество	срок (лет) эксплуатации
Обувь											
1	кроссовки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
2	кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
3	тапки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4	полутапочки	пар	на	–	–	6	1	10	1	10	1

	(получешки)		занимающегося								
Одежда											
1	кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
2	костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	–	–	–	–	1	2	1	2
3	костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
4	футболка (майка-полурукавка)	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1	3	1
5	носки	пар	на занимающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
6	носки утепленные	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
7	шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
8	костюм спортивный парадный для выступления на соревнованиях	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
9	купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по художественной гимнастике приведены в таблице № 11

Таблица № 11

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Min* в соответствии с требованиями ФССП	Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП	Max*
ЭНП	1 год	18	18	18
	2 год	18	18	18
	3 год	18	18	18
ТЭ	1 год	12	12	12
	2 год	12	12	12
	3 год	12	12	12
	4 год	12	12	12
	5 год	12	12	12
ЭССМ	1 год	5	5	5

	2 год	5	5	5
	3 год	5	5	5
ЭВСМ	Весь период	3	3	3

Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика .

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в таблице № 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
ЭНП	<i>До одного года</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	<i>Свыше одного года</i>	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
ТЭ (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	-
		2-й год		
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
		4-й год		
	5-й год			
ЭССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
		2-й год		
		3-й год		
ЭВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода)на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и

периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Художественная гимнастика относится к виду спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес

упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околomesячных

биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена

адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом

периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования

приемов и действий в художественной гимнастике. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице № 13.

Таблица № 13

Примерные сенситивные (по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.) периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта

Физические качества	Возрастные периоды
	Девочки
Быстрота движений	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет
Сила	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	с 9 до 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	с 9 до 12 лет
Выносливость скоростная*	после 12 лет

Гибкость	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет

Методические особенности обучения и тренировки.

6-7 лет. Этот возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.

1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.
3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее чем мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем несовершенны.
5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – 15 минут.
6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам разгибателям и развитию координации движений. Нагрузки должны быть не большого объёма, умеренной интенсивности и носить дробный характер.

Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.

Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой.

7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых. Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров. 7-11 лет Развитие в младшем школьном возрасте идёт относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования.

Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие.

- происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.

- значительного развития достигает кора головного мозга. II сигнальная система, слово имеет всё большее значение.

- силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения. Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты. Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы.

В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статистические нагрузки давать в ограниченном объёме.

11- 15 лет С физиологической точки зрения подростковый период, период лет полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры.

2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств.

3. Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.

4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям. Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки. Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества.

Необходимо больше терпения и упорства.

Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль. Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание. В 15- 18 лет возраста характерна высокая

степень функционального совершенства, сердечно - сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.
- тренировочные сборы;

Спортивную подготовку осуществляют лица (тренеры), уровень квалификации должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

В исключительных случаях тренеры, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленные в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности.

При проведении тренировочных занятий по художественной гимнастике необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития

тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Подготовительная часть:

I фрагмент - упражнения «по кругу»:

1 -я серия - спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий) ;

3-я серия - танцевальные шаги, соединения и комбинации.

II фрагмент - упражнения у опоры и на середине:

4-я серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног - голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища - шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

5-я серия - хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и сутею, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

III фрагмент - упражнения на середине:

6-я серия - упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

7-я серия - специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

8-я серия - упражнения в равновесии;

9-я серия - повороты на двух и одной;

10-я серия - соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов.

IV фрагмент - прыжки:

11 -я серия - упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

12-я серия - амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

13-я серия - прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

14-я серия - прыжковые соединения;

15-я серия - соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

Основная часть:

V фрагмент - первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок» (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

VI фрагмент - второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники

Заключительная часть:

VII фрагмент - музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

VIII фрагмент - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы,

беседы с родителями.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и

заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в *примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 14.*

Таблица № 14

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН по художественной гимнастике
тренировочных занятий по (вид спорта), из расчета на 52 недели (час)**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																						
		ЭНП				ТЭ										ЭССМ						ЭВСМ		
		до одного года		Свыше одного года		Этап начальной специализации				этап углубленной специализации														
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год		3 год		Без ограничений		
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)
1	2																							
2.	Общая физическая подготовка (%)	218-280	70-90	328-421	70-90	100-150	16-24	116 175	16-24	133-200	16-24	150-225	16-24	166-250	16-24	106-137	8,5-11	115-149	8,5-11	124-160	8,5-11	141-183	8,5-11	
3.	Специальная физическая подготовка (%)					100-150	16-24	116 175	16-24	133-200	16-24	150-225	16-24	166-250	16-24	212-300	17-24	230-325	17-24	248-350	17-24	283-400	17-24	
4.	Техническая подготовка (%)	23-28	7,5-9	35- 42	7,5-9	125-156	20-25	145-182	20-25	166-208	20-25	187-234	20-25	208-260	20-25	162 206	13-16,5	176-223	13-16,5	190-240	13-16,5	141-183	8,5-11	
5.	Тактическая подготовка (%)					25-38	4-6	29-43	4-6	33 -50	4-6	38-56	4-6	42-62	4-6	50-75	4-6	54-81	4-6	58-87	4-6	141-183	8,5-11	
6.	Теоритическая подготовка (%)	12,5-25	4-6	19-28	4-6	53, 69	8,5-11	62-80	8,5-11	71-91	8,5-11	79-103	8,5-11	88 -115	8,5-11	106-143,5	8,5-11,5	115-155	8,5-11,5	124-168	8,5-11,5	67-100	4-6	

7.	Контрольные испытания (%)	12,5-19	4-6	19-28	4-6	81-106	13-17	95-124	13-17	108-142	13-17	122- 159	13-17	135-177	13-17	287-337	23-27	311-365	23-27	335-393	23-27	383-450	23-27
8	Соревнования																						
9	Инструкторская и судейская практика						-		-		-		-		-	50-75	4-6	54-81	4-6	58-87	4-6	66 -100	4-6
10	Восстановительные мероприятия					25-37	4-6	29- 44	4-6	33-50	4-6	38-56	4-6	42-62	4-6	106-137	8,5-11	115-149	8,5-11	124-160	8,5-11	216-283	13-17
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	468	100	624	100	728	100	832	100	936	100	1040	100	1248	100	1352	100	1456	100	1664	100
Количество часов в неделю		6	9	12	14	16	18	20	24	26	28	32											
Количество тренировок в неделю		3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14											
Общее количество тренировок в год		190	190	280	360	450	450	450	570	570	570	570											

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта художественной гимнастике;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать

правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность,

развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

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

В содержание спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую, контрольные испытания и соревновательные, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

Физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;

- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;

- в технической подготовке целесообразно выделять:

•беспредметную – обучение технике упражнений без предмета;

• предметную – обучение технике упражнений с предметами;

• музыкально-двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты,

• развитие музыкальности и выразительности;

•композиционную – составление соревновательных программ

•хореографическую подготовку – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев;

•специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета); функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объём и интенсивность тренировочных нагрузок..

-тактическая подготовка может быть:

•индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;

•групповой – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;

•командной – формирование команды, определение командных и личных задач;

- теоретическая подготовка – формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно; теоретическая подготовка также включает в себя психологическую подготовку (базовая – психологическое развитие, образование и обучение тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам; соревновательная – формирование состояния готовности, способности к сосредоточению и мобилизации).

-интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надёжности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трёх групп принципов:

1. Общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

2. Спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3. Методические:

- опережения - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- многоборности – формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами;

- соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- сопряжённости – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- избыточности – применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элементов риска и оригинальных элементов;

- моделирования – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- централизации – подготовка наиболее перспективных гимнасток на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

Спортивные соревнования в художественной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественной гимнастике;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественной гимнастике;

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта художественная гимнастика следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта художественная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта художественная гимнастика;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Этапы многолетней подготовки

№	Этапы	возраст	Кол-во соревнований в год	Кол-во элементов в день	Кол-во комбинаций в день
1	Начальная подготовка	6-8	2-4	50-200	до 8
2	Тренировочный этап начальной специализации	8-10	4-8	100-500	до 15
3	Этап углубленной подготовки	11-13	5-10	200-700	до 20
4	Этап спортивного совершенствования	13-15	10-14	300-1000	до 30
5	Высшего спортивного мастерства	15 и старше	14-18	400-1400	до 40

Содержание методика работы на этапе начальной подготовки (возраст 6-8 лет).

Цель: выявить способных детей, создать прочную основу для воспитания здорового, гармонично развитого ребёнка.

Задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование базовых умений.

Средства: различные виды ходьбы и бега, партерная разминка с элементами «школы», ОФП и СФП, беспредметная подготовка, «обучающие» уроки с предметами, подвижные и музыкальные игры, простейшие танцевально- спортивные комбинации, соревнования по ОФП, СФП, групповым упражнениям.

Содержание и методика работы на этапе начальной специализации (возраст 8 -11 лет).

Цель: создание надёжной базы двигательной подготовки (предметной и беспредметной). Задачи: углублённая и соразмерная специально физическая подготовка, совершенствование специально-двигательной подготовки базовая техническая и психофункциональная подготовка, формирование умений понимать музыку, средства музыкальной выразительности, начальная теоретическая подготовка, регулярное участие в соревнованиях.

Средства: все виды упражнений ОФП и СФП, технической – базоворавновесно- вращательной и прыжково-акробатической подготовки, хореографической (классическая разминка у станка и в партере) подготовки, музыкально- 10 двигательной подготовки, начальной тактической подготовки, регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.

Для этапа начальной специализации характерно: увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Основанная форма занятий остаётся обучающая, но появляются элементы тренировочного типа занятий с учётом индивидуального подхода в развитии двигательных способностей при составлении соревновательных программ.

Содержание и методика работы на этапе углублённой специализации гимнасток (возраст 11-13 лет).

Цель: системный, плавный переход к интенсивным специализированным тренировочным занятиям с сверхсложными элементами и соединениями.

Задачи: совершенствование специально-технической подготовки и физической подготовки, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств, повышение энергоёмкости тренировочных нагрузок, повышение стабильности выполнения базовых и сверхсложных элементов, поиск индивидуального стиля, активная соревновательная практика, углублённая тактическая и теоретическая подготовка.

Средства: комплексы СФП на развитие активной гибкости и скоростно-силовых качеств, практика по реализации соревновательных задач, скрупулезная отработка соревновательной программы.

Методы: психологический тренинг и тактические учения на модельных тренировках, индивидуальные постановочные занятия, теоретические занятия по видам подготовки. Для этого этапа характерны модельные тренировки, централизованная подготовка (учебно-тренировочные сборы в спортивных лагерях, предсоревновательные сборы).

Содержание и методика работы на этапе спортивного совершенствования гимнасток (13-15 лет) и высшего спортивного мастерства (15 и старше).

Цель: выполнение высоких нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса, достижение высоких результатов в крупнейших официальных соревнованиях: чемпионатах региона, России, Европы, Мира и Олимпийских играх.

Задачи: дальнейшее совершенствование всех видов подготовки, достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных

тренировочных нагрузок, достижение высокого уровня надёжности в исполнении сверхсложных элементов и соединений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений, максимальное проявление индивидуальных особенностей, исполнительского мастерства, виртуозности и выразительности, углублённая психологическая и тактическая готовность к соревновательной деятельности.

Средства: специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, спортивно-танцевальные, общие и индивидуальные. Индивидуальная работа над элементами, соединениями, композициями, индивидуальная специально-физическая, психологическая, тактическая, теоретическая, психологическая, функциональная подготовка, индивидуальный график соревнований и модельных тренировок, организация реабилитационных и восстановительных мероприятий.

Возрастные особенности обучения и тренировки на разных этапах многолетней подготовки

6-7 лет	<p>Этот возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей.</p> <p>Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.</p>	
	<p>1.Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.</p> <p>2.Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.</p> <p>3.Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее чем мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.</p> <p>4.Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем несовершенны.</p> <p>5.Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика</p> <p>6.Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.</p> <p>7.Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.</p>	<p>Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения.</p> <p>Значительное внимание уделять мышцам разгибателям и развитию координации движений.</p> <p>Нагрузки должны быть не большого объёма, умеренной интенсивности и носить дробный характер.</p> <p>Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено. Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой.</p>

		Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров.
7-11 лет	Развитие в младшем школьном возрасте идёт относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие.	
	<p>1.происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.</p> <p>2.значительного развития достигает кора головного мозга. II сигнальная система, слово имеет всё большее значение.</p> <p>3.Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.</p>	<p>Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты. Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы. В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статистические нагрузки давать в ограниченном объёме.</p>
11-15 лет	С физиологической точки зрения подростковый период, период лет полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.	
	<p>2. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры.</p> <p>3. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств.</p> <p>3. Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.</p> <p>4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции</p>	<p>Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки. Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества.</p> <p>Необходимо больше терпения и упорства. Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный</p> <p>Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная</p>

	по силе и характеру часто неадекватны	обстановка, доброжелательность и понимание.
15 и старше	Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов	

Годовой план для групп этапа спортивной подготовки

Содержание материала	Группы, часы		
	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3
I. Теоретический материал	12,5-25	19-28	19-28
1. Кратко о художественной гимнастике	1,5-3	3-4	3-4
2. Правила поведения на тренировке	1-4	3-4	3-4
3. Основы личной гигиены	2-4	2-3	2-3
4. Режим дня гимнастки	1-3	2-3	2-3
5. О питании спортсмена	2-3	2-3	2-3
6. Общая и специальная физическая подготовка	1-3	1-2	2-3
7. Инструктаж по технике безопасности	1-3	2-3	3-4
8. Строение и функции организма	1-3	2-3	2-3
9. Психологическая подготовка	1-2	1-2	1-2
II. Практика			
Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка	218-280	328-421	328-421
1. Общая физическая подготовка			
а) упражнения на мышцы брюшного пресса			
б) упражнения на мышцы спины			
в) упражнения на боковые мышцы			
г) упражнения на развитие скорости			
д) упражнения для мышц рук и кистей			
е) упражнения для мышц ног и стоп			
2. Специальная физическая подготовка			
1. Пассивная гибкость:			
- складка вперед, грудь касается бедер			
- мост из стойки, ноги на ширине плеч			
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые			
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать			
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)			
2. Активная гибкость:			
- удержание ноги вперед			

- удержание ноги в сторону			
- удержание ноги назад			
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.			
3.Хореография:			
- деми плие и гран плие по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре)			
- батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях			
- батманы фондю в сторону			
- гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях			
- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами			
- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов			
- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям			
- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)			
- партерная хореография			
III. Техничко-тактическое мастерство	23-28	35-42	35-42
A. Базовая техническая подготовка	+	+	+
- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	
- упражнение для правильной постановки ног и рук	+	+	
- маховые упражнения	+	+	
- круговые упражнения	+	+	
- пружинящие упражнения	+	+	
- упражнения в равновесии	+	+	+
Б. Специальная техническая подготовка	+	+	+
1. Виды шагов:			
- на полупальцах, мягкий	+		
- высокий, острый	+	+	+
- пружинящий, приставной	+		
- скрестный, скользящий, перекаточный		+	
- широкий		+	+
- галопа, польки		+	
- вальса		+	+
2. Виды бега:			

- на полупальцах	+		
- высокий		+	+
- пружинящий		+	+
3. Наклоны и волны:			
а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах), в сторону (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)	+	+	
б) на коленях: вперед, в стороны, назад			+
в) волны: руками – вертикальные и горизонтальные;	+	+	+
Одновременные и последовательные; боковой целостный взмах;	+	+	+
боковая волна;			+
боковой целостный взмах;			+
передняя волна и целостный взмах;			+
обратная волна			+
4. Подскоки и прыжки:			
а) с двух ног с места: выпрямившись	+		
выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360*		+	+
из приседа	+		
разножка (продольная, поперечная)		+	+
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	+	+	+
б) с двух ног после наскоков:		+	
прыжок со сменой ног в 3 позиции		+	
после приседа		+	
олень			+
кольцом			+
в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад)	+	+	+
г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед)		+	
Закрытый и открытый	+	+	
Со сменой ног (впереди, сзади)		+	
Со сменой согнутых ног			+
махом в кольцо			+
широкий, сгибая и разгибая ногу			+
д) подбивной в кольцо			+
5. Упражнения в равновесии:			
- стойка на носках	+	+	+
- равновесие в полуприседе	+	+	
- равновесие в стойке на левой, на правой		+	

- равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+
- заднее равновесие			+
- боковое равновесие			+
6. Вращения с переступанием			
- скрестные	+		
- одноименные от 180 до 540	+	+	
- разноименный от 180 до 360			+
7. Акробатика:	+	+	+
- мост	+		
- мост с одной ноги		+	
- кувырки (вперед, назад, боком)	+	+	+
- стойки: на лопатках	+		
- на груди		+	+
- махом на две и на одну руку			+
- на предплечьях			+
8. Упражнения с мячом	+	+	+
- махи во всех направлениях, круги большие и средние	+	+	
- передача около шеи и туловища		+	+
- отбивы: однократные и многократные		+	+
- со сменой ритма		+	+
- разными частями тела			+
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	+	+	+
- средние (до 2 метров) двумя и одной рукой		+	+
- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей			+
впереди и сзади туловища, одной и двумя руками			+
- перекаты: по полу	+	+	
по рукам			+
по телу			+
по одной руке		+	
по спине		+	
9. Упражнение со скакалкой			
- качания, махи: двумя руками, одной рукой	+	+	
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках		+	+
- скакалка сложена вдвое		+	+

- один конец скакалки в одной руке, середина в другой			+
- вращение скакалкой: вперед и назад	+	+	+
- скрестно вперед и назад	+	+	+
- двойное вращение вперед и назад			+
- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое,			+
вчетверо			+
- одной рукой прямую скакалку			+
- двумя руками из основного хвата			+
- обвивание и развивание вокруг тела	+	+	+
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной			+
плоскости	+	+	+
- передача около отдельных частей тела	+	+	+
- «мельницы»: в лицевой плоскости			+
- поперечна, горизонтальная			+
10. Упражнение с обручем	+	+	+
- махи одной и двумя руками во всех направлениях	+	+	
- круги одной и двумя руками вверх и вниз	+	+	
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)	+	+	
- вращения на шее			+
- вращения вокруг туловища (талии)			+
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением	+	+	
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга		+	+
- одной рукой вперед	+	+	
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости		+	+
- вертушки однократные и многократные одной рукой	+	+	
- проход через обруч на месте и после обратного ката	+	+	
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)	+	+	+
11. Упражнение с лентой:			
- махи, круги, восьмерки			+
- змейки, спирали			+
- бумеранги, передачи			+
12. Упражнения с булавами:			
- махи, круги			+

- постукивания, «мельницы»			+
- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)			
13. Специальные средства			
- музыкально-двигательное обучение:	+	+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+
- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+
- музыкальные игры	+	+	+
- музыкально-двигательные задания	+	+	+
- танцы		+	+
- классический экзерсис		+	+
IV. Контрольные нормативы	12,5-19	19-28	19-28
ИТОГО ЧАСОВ:	312	468	468
Классификационные элементы, рекомендуемые для этапа начальной	+	+	+
Подготовки	+	+	+
1. Прыжки:	+	+	+
1. Прыжок шагом	+	+	+
2. Прыжок шагом толчком двумя			+
3. подбивной прыжок касаясь	+	+	+
4. подбивной прыжок в кольцо		+	+
5. «казак»		+	+
6. кольцо одной ногой		+	+
7. «ножницы» вперед	+	+	
8. «ножницы» вперед с согнутыми во время ½ поворота ногами		+	+
9. прыжок со сменой ног назад		+	+
10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180*	+	+	+
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь		+	+
12. подбивные прыжки «кабриоль»	+	+	
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и ½ поворота в полете (180*)		+	+
14. тоже, что и № 13 (360*)			+
15. вертикальный прыжок с поворотом на 360*		+	+
2. Равновесия			
1. равновесия в пассе	+	+	
2. в пассе наклон туловища вперед	+	+	
3. свободна нога в горизонтальном положении	+	+	+

4. свободная нога вперед в шпагат		+	+
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении		+	+
6. свободная нога в сторону, в шпагат		+	+
7. свободная нога назад – «арабеск»	+	+	
8. задний шпагат			+
9. кольцо с помощью		+	+
10. «аттитюд»	+	+	+
11. переднее равновесие в горизонтальном положении			+
12. «казак» вперед		+	+
3. Повороты			
1. пассе – 360*	+	+	+
2. нога горизонтально вперед – 360*		+	+
3. «казак» нога вперед – 360*	+	+	+
4. «арабеск» - нога назад 360*		+	+
5. «аттитюд» - 360*		+	+
6. в кольцо – 360*			+
7. «фуэте» - 360*			+
4. Гибкость и волны			
1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью – 180*			+
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью – 180*			+
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью 180*			+
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 180*			+
5. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 360*			+
6. с туловищем в горизонтальном положении		+	+
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед		+	+
8. наклон туловища назад, ниже горизонтали	+	+	+
9. наклон туловища назад, лежа на полу	+	+	+

**Годовой тематический план
для тренировочных групп первого и второго годов обучения**

п/п	Содержание материала	Группы, часы	
		ТЭ-1	ТЭ-2
1.	Теоретический материал	53-69	62-80
1	О художественной гимнастике	1	1

2	Правила поведения на тренировке	1	1
3	Основы личной гигиены	1	1
4	Режим дня, учебы и отдыха гимнастки	1	1
5	Основы рационального питания спортсмена	1	1
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	1
7	Инструктаж по технике безопасности,	2	2
8	Предупреждение травматизма	1	1
9	Строение и функции организма	1	1
10	Основы музыкальной грамоты	1	1
11	Психологическая подготовка	42-58	51-69
2.	Практика		
1.	Общая физическая подготовка	100-150	116-175
	1.ОРУ:		
	- строевые и порядковые		
	- ходьба и бег в различных направлениях		
	2. упражнения на м-цы брюшного пресса		
	3. упражнения на м-цы спины		
	4. упражнения на боковые м-цы.		
	5. упражнения на развитие скорости		
	6. упражнения для м-ц рук и кистей		
	7. упражнения для м-ц ног и стоп		
	8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка	100-150	116-175
	1.Пассивная гибкость:		
	- складка вперед, с гимнастической скамейки		
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки		
	- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые		
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		
	- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)		
	- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке		
	- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке		
	2.Активная гибкость:		
	удержание ноги вперед		
	удержание ноги в сторону		
	удержание ноги назад		
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		
	3.Хореография		
	-деми плие и гран плие по 1,2 ,3 и 5 позициям (лицом к опоре)		
	-батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях		
	-батманы фондю в сторону		
	-гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом)		
	-пор де бра с различными волнами, взмахами,		

	наклонами		
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов		
	-маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям		
	-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)		
	-партерная хореография		
3	Технико-тактическое мастерство	150-194	175-255
	Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами		
	Акробатика:		
	мост с одной ноги		
	кувырки (вперед, назад, боком)		
	стойки: на лопатках		
	на груди		
	на предплечьях		
	переворот вперед на две ноги		
	переворот вперед на одну ногу		
	переворот назад		
	перелет с коленей в мост на две ноги		
	Упражнения с мячом:		
	1. Мелкие или средние броски из-за спины, и ловля одной кистью во время трудности.		
	2. Мелкие или средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела.		
	3. Серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям, типу ловли, или без ловли.		
	4. Ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время		
	пассивного отбива.		
	5. Длинный перекат по 3-м частям тела по передней стороне на полу.		
	6. Серия перекатов по различным частям тела без трудности.		
	7. Свободный перекат по телу во время поворота без трудности.		
	8. Движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением		
	туловища без трудности.		
	9. Работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей рук с		
	трудностью тела или без.		
	10. Средние и высокие броски с различными способами ловли.		

	Упражнение со скакалкой.		
	1. Специфические группы:		
	а — скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+
	б— скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+
	в - броски и ловля	+	+
	г - броски одного конца (эшапе)	+	+
	д — вращения скакалки	+	+
	е - работа скакалкой:		
	• покачивания	+	+
	• круговые вращения	+	+
	• движения в виде 8-ки	+	+
	• вualeобразные движения	+	+
	2. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами		+
	3. прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед	+	+
	4. прыжки с 2-ным вращением скакалки назад		+
	5. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+
	6. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад		+
	7. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+
	8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад		+
	9. «эшапе» во время трудности равновесий	+	+
	Упражнение с обручем.		
	1. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+
	2. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности		+
	3. перекал бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+
	4. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью		+
	5. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+
	6. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+
	7. бросок обруча стопой во время трудности или без	+	+
	8. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+
	9.серия мелких прыжков, с вращением тела., с проходом каждый раз через вращающийся обруч	+	+
	10. работа обручем разными частями тела, во время движения или трудности т ела группами		+

трудности прыжка		
Упражнения с булавами.		
1. серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях без трудности	+	+
2. серия мельниц (минимум 2) во время трудности		+
3. мельница во время поворота без трудности	+	+
4. мельница во время поворота с трудностью.		+
5. бросок одной с вращением булавы, ловля во время вращательного движения без трудности	+	+
6. маленькие или средние броски из-за спины	+	+
7. бросок одной булавы передача другой под ногами без трудности	+	+
8. ассиметричные движения булав без трудности	+	+
9. перекаты по различным частям тела без трудности	+	+
10. работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) без трудности.	+	+
11. работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) с трудностью.		+
Упражнение с лентой.		
1. Специфические группы		
• змейки (4-5 гребней), спирали (4-5 колец)	+	+
• работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки	+	+
• броски, броски бумерангом	+	+
• эшапе	+	+
• проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью	+	+
2. Использование предмета		
1. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот без трудности	+	+
2. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот с трудностью		+
3. 1 или 2 последовательные трудности прыжков на рисунке змейки без трудности	+	+
4. серия змеек в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела		+
5. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением руки, без трудности	+	
5. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением, руки, с трудностью		+
6. серия спиралей в различных плоскостях без труд.	+	+

7 серия спиралей в различных плоскостях с		+
---	--	---

	трудностью		
	8 работа лентой разными частями тела без трудности	+	+
	9. работа лентой разными частями тела с трудностью		+
	10. броски бумерангом без трудности	+	+
В	Специальные средства		
	- Музыкально-двигательное обучение:	+	+
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	- музыкальные игры	+	+
	- музыкально-двигательные задания	+	+
	-танцы		+
	- классический экзерсис		+
4.	Контрольные нормативы		
5.	Соревнования	81-106	95-124
		6	
		2	
	ИТОГО ЧАСОВ:	4	624
	Классификационные элементы		
	1. Прыжки:		
	1. прыжок шагом	+	+
	2. прыжок шагом толчком двумя	+	+
	3. подбивной прыжок касаясь	+	+
	4. подбивной прыжок в кольцо		+
	5.« казак »	+	
	6. кольцо одной ногой	+	
	7. прыжок шагом с ½ поворота туловища в полете 180*		+
	8. «ножницы» вперед с согнутыми во время ½ поворота ногами		+
	9. прыжок «жете» ан турнан с подбивным		+
	10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180*)	+	+
	11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь		+
	12. «жете» ан турнан с подбивным в кольцо		+
	13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и поворотом в полете(360*)	+	
	14. «ножницы» со сменой ног назад в кольцо		+
	15. вертикальный прыжок с поворотом на 360*		+
	2. Равновесия		
	1. «турлян» на 180*, нога в аттитюде		+
	2. «турлян»на 180*, нога в кольцо		+
	3. свободна нога в горизонтальном положении	+	
	4. свободная нога вперед в шпагат с помощью		+
	5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении	+	
	6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью		+

7. свободная нога назад - « арабеск »	+	+
8. задний шпагат с помощью		+
9. кольцо с помощью		+
10. «аттитюд»	+	+
11. переднее равновесие в горизонтальном положении		+
12. «Казак» вперед с помощью	+	+
13. «казак» с постепенным сгибанием опорной ноги		+
14. на колене, нога вперед горизонтально или с помощью		+
14. на колене, нога в сторону горизонтально или с помощью		+
3. Повороты.		
1. пассэ-360*	+	+
2. нога горизонтально вперед- 360*	+	+
3. «казак» нога вперед - 360*	+	+
4. «арабеск»-нога назад 360*		+
5. «аттитюд»- 360*		+
6. в кольцо-360*		+
7. «фуэтэ» - 360*		+
8. поворот на 360*нога вперед постепенное сгибание опорной ноги		+
9. на 360* шпагат вперед или в сторону с помощью		+
10. туловище в горизонтальном положении 360*	+	
11. «фуэтэ» двойной 720* в пассэ		+
4. Гибкость и волны.		
1. с «турлвном» нога вперед в шпагат с помощью - 360*	+	+
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 360*		+
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью - 360*		+
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360*		+
5. с туловищем в горизонт, с «турляном» нога в сторону с помощью 180*		+
6. с туловищем в горизонтальном положении нога назад «турлян»180*		+
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед нога с помощью	+	+
8. наклон туловища вперед, нога в шпагат	+	+
9. наклон туловища назад, нога в шпагат	+	+
10. 1 «вертолет» вперед"	+	+
11. опора на предплечьях, ноги параллельно полу	+	+
12. волна с переходом через пальцы от пола		+
13. волна с переходом через пальцы к полу	+	

Годовой тематический план для тренировочных групп третьего, четвертого и пятого годов обучения

	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
I. Теоретический материал.	71-91	79-103	88-115
1. История развития художественной гимнастики.	1	1	1
2. Строение и функции организма человека.	1	1	1
3. Общая и специальная физическая подготовка.	2	1	1
4. Режим дня, питание и личная гигиена гимнастки.	1	2	1
5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.	1	1	1
6. Значение музыки в художественной гимнастике.	2	1	1
7. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	1
8. Предупреждение травматизма.	2	2	2
9. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	1	1	2
10. Методика составления произвольных композиций.	1	2	1
11. Психологическая подготовка	58-78	66-90	75-101
II. Практика.			
1. Общая физическая подготовка:	133-200	150-225	166-250
1. ОРУ – на все группы мышц			
- строевые и порядковые			
- ходьба и бег в различных направлениях			
2. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса.			
3. Комплекс упражнений на мышцы спины.			
4. Комплекс упражнений на боковые мышцы.			
5. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.			
6. Комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами).			
7. Комплекс упражнений для мышц ног и стоп.			
8. Комплекс на развитие ловкости и подвижные игры.			
9. Круговая тренировка.			
2. Специальная физическая подготовка.	133-200	150-225	166-250
1. Пассивная гибкость:			
- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1-ой планки			
гимнастической стенки;			
- наклоны вперед, в сторону, назад из положения – «бабочка», «лягушка»;			
- медленные наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой			
шпагат;			

- шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с			
захватом прямой рукой («складка» назад);			
- (у опоры – боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат;			
- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой),			
захват в наклоне назад;			
- махи (вперед, в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми амортизаторами;			
- растяжка с колена, тренером-преподавателем;			
- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, тренером-преподавателем;			
- лежа на животе складка назад в захват;			
2. Активная гибкость:			
- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед (5-8 серий			
по 2-5 сек.);			
- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек.);			
- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед;			
- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону;			
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.;			
3. Вестибулярная устойчивость:			
- 3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360* - любое равновесие на носке;			
- 2 переворота вперед, 2-3 вертолета вперед – любое равновесие, не меняя опорную ногу;			
- 2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие нога в шпагат;			
- переворот назад из седа, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально;			
4. Хореографическая подготовка.			
- деми-плие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра;			
- батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом;			
- ронд де жамб партер, в сочетании с поворотами «фуэте»;			
- гран батман жете из 5 позиций (крестом), с полупальцев, с равновесиями,			
с переводами ноги кругом по воздуху;			
- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами;			

- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов;			
- средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами			
художественной гимнастики;			
- народно-характерные и современные танцы (цыганский, испанский,			
восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.);			
- «джаз хореография»;			
- партерная хореография»;			
III. Техничко-тактическое мастерство.	199-258	225-290	250-312
А. Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП.			
Б. Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами.			
Акробатика:			
- переворот назад толчками 2-мя ногами;			
- перелет с коленей в мост на одну ногу;			
- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно;			
- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат;			
- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не			
меняя опорную ногу;			
- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачек»;			
- различные перелеты из седа на полу;			
Упражнения со скакалкой.			
1. Специфические группы:			
а – скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку;			
б – скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку;			
в – броски и ловля;			
г – броски одного конца (эшапе);			
д – вращения скакалки;			
е – работа скакалкой:			
• покачивания			
• круговые вращения			
• движения в виде 8-ки			
• вуалеобразные движения			

2. Мастерство (общее требование для всех предметов) – броски и ловли:
- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой
3. Последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами.
4. Прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед.
5. Прыжки с 2-ным вращением скакалки назад.
6. Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед.
7. Прыжки через вдвое сложенную скакалку назад.
8. Серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекрестка вперед.
9. Серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед.
10. «Эшапе» во время трудности равновесий.
11. Прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад).
12. «Эшапе» 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности.
13. «Эшапе» во время трудности прыжка с проходом через скакалку.
14. Вращение с открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину ил за один конец.
Упражнение с обручем.
1. Специфические группы:
а) перекаты по телу, по полу;
б) вращения: вокруг кисти рук или другой части тела, вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу;
в) броски и ловли;
г) проходы через обруч;
д) элементы над обручем;
е) работа обручем:
- покачивания
- круговые движения
- движения в виде восьмерки
2. Мастерство (общие требования для всех предметов).
3. Длинный свободный перекат во время полета прыжка.
4. Свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью.
5. Длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью.
6. Перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью.

7. Вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью.
8. Свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без.
9. Бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности.
10. Бросок обруча стопой во время трудности или без.
11. Один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без.
12. Серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела.
13. Круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без).
14. Отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси).
15. Бросок стопой во время изменения движения или вращения тела.
16. Отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без.
17. В опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу.
18. Длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне.
Упражнение с мячом.
1. Специфические группы:
- броски и ловля
- отбивы
- свободные перекаты по телу или полу
- работа предмета: выкруты; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки;

<p>- движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела);</p>			
<p>2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов).</p>			
<p>3. Мелкие или средние броски из-за спины кистями или без ловли одной кистью во время трудности тела.</p>			
<p>4. Тоже, что и №3, ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела.</p>			
<p>5. Серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям в амплитуде, типу ловли или отталкивания.</p>			
<p>6. Ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива.</p>			
<p>7. Серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без.</p>			
<p>8. Активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без.</p>			
<p>9. Отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей рук.</p>			
<p>10. Тоже, что и №9, без зрительного контроля, без трудности.</p>			
<p>11. Длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела.</p>			
<p>12. Серия непрерывных последовательных перекатов по</p>			

разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью.			
13. Длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка.			
14. Длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением, с трудностью или без.			
15. Длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности.			
16. Движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без.			
Упражнения с булавами.			
1. Специфические группы:			
- небольшие круги;			
- мельницы;			
- броски с вращением или без вращения булав во время полета (одной или обеих);			
- постукивания;			
- работа с предметом: взмахи, покачивания, круговые движения рук;			
- взмахи, покачивания, круговые движения предметом;			
- движения в виде восьмерки;			
- ассиметричные движения;			
2. Использование предмета (Мастерство. Общие требования для всех предметов).			
3. Серия мельниц в разных плоскостях и уровнях (минимум – 2), без трудности.			
4. Серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела.			
5. Мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без).			
6. Мельницы во время поворота (с трудностью или без).			
7. Бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности).			
8. Ассиметричные броски, выполненные с трудностью тела.			
9. Маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами, кистями или без и ловля без трудности.			
10. Асимметрия во время трудности тела.			
11. Перекаты по разным частям тела.			
12. Небольшие броски, манипуляции, разными частями тела.			
13. Передача булав под ногами во время трудности прыжка.			

Упражнения с лентой.			
1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 зубцов, спиралей).			
2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде восьмерки.			
3. Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью).			
- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела;			
- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки;			
- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела;			
- спирали вокруг палочки и руки с броском или без, с движением или с трудностью;			
- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без;			
- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов;			
- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали;			
- серия спиралей в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела;			
- работа различными частями тела, кроме кистей и рук;			
- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности;			
- перекат палочки ленты по части тела с трудностью или без;			
- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка;			
- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без;			
- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец			
ленты, ловля с трудностью или без;			
- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит			
над или под гимнасткой;			
- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и			
ловля без зрительного контроля;			
- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела;			
Специальные средства.			
Музыкально-двигательное обучение:			
- воспроизведение характера музыки через движения;			
- распознавание основных музыкально-двигательных			

средств;			
- музыкально-двигательные задания;			
- танцы;			
- классический экзерсис;			
IV. Контрольные нормативы.	108-142	121-160	135-177
V. Соревнования.			
VI. Восстановительные мероприятия.	33-50	38-50	42-62
ИТОГО ЧАСОВ:	832	936	1040
Классификационные элементы.			
1. Прыжки:			
1. Прыжок шагом в кольцо.	+		
2. Прыжок шагом, толчком двумя.	+		
3. Прыжок шагом с наклоном туловища.		+	+
4. Прыжок шагом в кольцо толчком 2 ногами.		+	+
5. Прыжок шагом с наклоном туловища толчком 2 ногами.			+
6. Шагом с ½ поворота туловища в полете;	+		
7. Шагом с ½ поворота туловища в полете в кольцо.			+
8. «Жете ан турнан».		+	+
9. «Жете ан турнан» в кольцо.		+	+
10. Подбивной прыжок с наклоном туловища назад.		+	+
11. Подбивной прыжок с ½ поворота туловища в полете (180*).	+	+	
12. Подбивной прыжок с ½ поворота туловища в полете (180*) в кольцо.		+	+
13. Прыжок «казак» в кольцо.			+
14. Прыжок «казак» с ½ поворота всего тела в полете.			+
15. Прыжок «казак» нога выше головы без помощи.			+
16. Прыжок в кольцо с ½ поворота всего тела в полете.			+
17. Прыжок в кольцо толчком 2-мя ногами.			+
18. Прыжок «ножницы» со сменой ног назад в кольцо.	+	+	
19. Перекидной прыжок в шпагат или в кольцо.		+	+
20. Перекидной прыжок в шпагат + кольцо.			+
21. «Фуэте» в шпагат.		+	+
22. «Фуэте» в кольцо.	+	+	
23. Прыжок «щука», наклон туловища к ногам.			+
2. Равновесия.			
1. Свободная нога вперед «турлян» на 180*	+	+	
2. Свободная нога вперед «турлян» на 360*			+

3. Свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлянь» 180*	+	+	
4. Свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлянь» 360*			+
5. Свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлянь» 180*	+	+	
6. Свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлянь» 360*			+
7. Свободная нога вперед, в сторону без помощи.			
8. Нога назад в шпагат с помощью турлянь 180*			+
9. «Турлянь» в кольцо с помощью 180*			+
10. Равновесие в кольцо	+		
11. Равновесие в шпагат, туловище горизонтально в сторону.		+	+
12. Переднее равновесие в шпагат.		+	+
13. Нога вперед 90*, постепенное сгибание опорной ноги.		+	+
14. Турлянь в «казаке» 180*			+
15. «Казак», нога вверх вперед с помощью.	+		
16. «Казак», нога вверх вперед с помощью, постепенное сгибание опорной ноги.		+	
17. «Казак», нога вверх вперед без помощи.			+
18. На колене, нога вверх (выше головы) без помощи.		+	
19. На колене, нога вверх, наклон туловища назад без опоры.			+
3. Повороты.			
1. Пассэ – 180*	+	+	
2. Нога горизонтально вперед – 720*	+	+	
3. «Казак» нога вперед – 360*	+	+	
4. «Казак» нога вперед – 720*		+	+
5. «Казак» нога вперед – 720* - постепенное опускание на опорной ноге.		+	+
6. захват вперед в шпагат – 720*			
7. На согнутой ноге, поворот в захват вперед 360*			+
8. На согнутой ноге, поворот в захват вперед 720*			+
9. Свободная нога назад (арабеск, аттитюд) – 720*			+
10. Нога назад с помощью в кольцо 360*		+	
11. Прямая нога назад с захватом 360*		+	
12. В кольцо – 360* без помощи.			+
13. В переднем равновесии, туловище горизонтально – 720*			+

14. Шпагат назад, с туловищем в горизонтальном положении 360*		+	+
15. Боковой шпагат с помощью, туловище в горизонтальном положении на 360*			
16. Боковой шпагат с помощью, туловище в горизонтальном положении на 720*			
17. «Фуэте» свободная нога в горизонтальном положении, 2 в пассе 720*	+		
4. Гибкость и волны.			
1. С «турляном», нога вперед в шпагат с помощью – 360*		+	
2. С «турляном», нога в сторону в шпагат с помощью – 360*			
3. С «турляном», нога назад в шпагат с помощью - 360*		+	
4. С «турляном», нога назад в кольцо с помощью – 360*			
5. С «турляном», нога назад в кольцо без помощи – 180*	+		
6. С движением туловища или ноги, круг.			
7. «Турлян» с туловищем в горизонтальном положении, с помощью – 360*			+
8. Наклон туловища горизонтально, без помощи, с 1 техническим движением.			
9. Наклон туловища горизонтально, без помощи, «турлян» 180*			
10. Наклон туловища горизонтально, без помощи, «турлян» 360*			+
11. «Заднее» равновесие.			
12. Подъем с пола в «заднее».	+		
13. Переворот вперед с четко зафиксированной позицией «заднего» равновесия.			
14. Два «вертолета» подряд вперед.			
15. Один «Вертолет» назад.			+
16. Лежа на груди, ноги вверх с помощью.			

Годовой тематический план для групп спортивного совершенствования

I. Теоретический материал.	106-137	115-150	124-160
1. История развития и современное состояние художественной гимнастики.	2	2	2
2. Предупреждение травматизма.	2	2	2
3. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	2
4. Строение и функции организма.	2	2	2
5. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	2	2	2
6. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.	2	2	2
7. Правила судейства, организация и проведение	2	2	2

соревнований.			
8. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.	2	2	2
9. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.	2	2	2
10. Психологическая подготовка	88-119	97-138	106-142
II. Практика.			
1. Общая физическая подготовка.	106-300	115-150	124-160
1. Комплексы для развития скоростно-силовых качеств.			
- Прыжки с двойным вращением за 30 сек; (вперед, назад), на скорость, и на высоту (по 2 серии);			
- 3 прыжка шагом с 2-ым вращением, толчком одной и двумя ногами по 3 серии;			
- 10 прыжков на правой, левой с 2-ым вращением; (по 2 серии)			
2. Комплексы для развития силы			
- комплексы для мышц нижнего брюшного пресса, верхнего и среднего			
- комплексы для мышц спины			
- комплексы для боковых мышц тела			
- комплексы для силы мышц рук			
Нормативы:			
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10сек. - 10 раз – 10.0 бал.			
- из положения в упоре лежа, проходы на руках по кругу за 10 сек. – 5 кругов – 10.0 бал.			
- прогибы назад, лежа на животе за 15 сек. (касание руками ног) 10 раз – 10.0 бал.			
- наклоны назад в стойке на одной, другая махом в шпагат, стоя боком к опоре за 10 сек. – 10 раз – 10.0 бал.			
- выпрыгивания из «пистолета» за 10 сек. – 10 раз – 10.0 бал.			
- 2-ные за 30 сек. – 60 прыжков – 10.0 бал.			
3. Общая выносливость.			
1. Кросс – 5-8 мин.			
2. Двойные, вращая скакалку вперед, подряд – не менее 100 шт. – 1 мин.			
3. Двойные, вращая скакалку назад, подряд – не менее 50 шт.) – 30сек.			
4. Скрестные с двойным вращением вперед, назад не менее 50 шт.) – 30 сек.			
5. Серия из прыжков:			
двойные подряд – 30 сек.+30 сек. – просто X 3 (итого 3 мин. прыжков)			
4. Специальная выносливость.			
Выполнение произвольных композиций 2-3 раза с			

минимальным перерывом;			
Круговая тренировка при подготовке к соревнованиям:			
1 вид – отдых 40-60 сек.			
2 вид – отдых 50-70 сек.			
3 вид – отдых 60-80 сек.			
4 вид – отдых 70-90 сек. (2, 3 круга)			
5. Комплексы на развитие ловкости.			
Выполнение асимметричной работы с двумя разными предметами.			
Обруч, мяч (разнообразные варианты)			
- вращение обруча, бросок, ловля во вращении – левой рукой, правой рукой – «обволакивание» мяча – 10 раз;			
- лента, мяч (разнообразные элементы)			
- бросок ленты, пережат мяча по рукам и груди, высокий бросок мяча, эшапе лентой;			
- лента, обруч (разнообразные варианты)			
вертушки через кисть обручем, большой круг, эшапе в боковой плоскости			
лентой, змейка лентой, большой бросок обруча, прием, вращая его на кисти			
2. Специальная физическая подготовка.	212-300	230-325	248-350
Пассивная гибкость:			
1. Растяжка в парах с партнером (вперед в сторону, назад), оказывая сопротивление.			
2. Махи, после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом – 10-20 раз.			
3. Махи с утяжелителями (во всех направлениях) – 10 раз.			
4. Растяжка силой по 1 мин. между 2-х гимнастических скамеек (стульев).			
Активная гибкость:			
- удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя на полупальце 10 сек. X 3;			
- поднятие ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2сек. X 3;			
- равновесие с прямой ногой назад 5 сек. X 3;			
- на носке, - тур ля нога в сторону, на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперед);			
Вестибулярная устойчивость:			
- 3 кувырка вперед в темпе, стойка на носке одной, другую согнуть вперед, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10 сек. (3 серии);			
- 3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360*, в темпе кувырок вперед, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек. (3 серии);			

- 3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесия в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги);			
- 2 перелета «бочкой», на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперед, удерживая ногу вперед, равновесие на носке – держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги);			
- 4 фуэте, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги);			
Хореография:			
- деми плие и фан плие во всех позициях в сочетании с пор де бра, и другими движениями рук;			
- батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех направлениях в разных вариантах и сочетаниях;			
- ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики;			
- батманы фондю и фрапе во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях;			
- релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях с элементами хореографии и художественной гимнастики;			
- гран батман жете из 1и 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях;			
- пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями, наклонами;			
- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений;			
- маленькие хореографические прыжки: шанжман-де пье, жете, ассамблее;			
- большие прыжки из художественной гимнастики: шагом, прогнувшись			
жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо, в шпагат;			
- народно-характерные танцы, из танцев народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачетного урока;			
- партерная хореография;			
III. Техническая подготовка.	162-206	176-223	190-240
1. Упражнения без предмета:			
Прыжки:			
1. Шагом в кольцо с наклоном туловища назад.			
2. Шагом с наклоном назад, толчком 2-х ног.			
3. Шагом с наклоном туловища назад.			
4. Шагом в кольцо, толчком 2 ногами.			
5. Шагом со сменой согнутой ногой в кольцо.			
6. Шагом со сменой согнутой, с наклоном туловища			

назад.			
7. Шагом со сменой прямыми ногами.			
8.----- в кольцо			
9. -----с наклоном туловища назад.			
10. «жете ан турнан»			
----- с наклоном туловища назад			
-----с подбивным			
----- с наклоном назад			
----- с подбивным в кольцо			
11. перекидной в шпагат			
----- в кольцо			
----- в шпагат			
12. «щука», ноги в сторону в шпагат с наклоном туловища вперед толчком 2 ног.			
Равновесия: (на носке)			
1. «Турляны» 180* нога горизонтально – вперед, в сторону, назад.			
2. «Турляны» 180* нога в захват – вперед, в сторону.			
3. «Турлян» 180* , нога в захват назад			
«турлян» 180* нога в кольцо			
«турлян» нога в кольцо без помощи			
4. Задний шпагат без помощи; равновесие в кольцо без помощи.			
5. Боковой шпагат.			
6. Переднее равновесие в шпагат			
-----«турлян» 180*			
7.-----«турлян» 360*			
8. «Турлян» 180* в горизонтальном положении.			
9. Нога вверх с помощью, (в сторону, назад), постепенное сгибание опорной ноги.			
10. На колене в кольцо без помощи.			
Повороты:			
1. «Казак» вперед (в сторону) - 720*			
2. Шпагат вперед или в сторону с помощью – 720*			
3. Шпагат без помощи – 720* (вперед или в сторону).			
4. Нога горизонтально в арабеске или аттитюде – 720*			
5. Шпагат назад с помощью или кольцо с помощью – 720*			
6. Шпагат или кольцо назад без помощи – 360*			
7. Шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении 360*			

----- 720*			
8. на 360* боковой шпагат с туловищем в горизонтальном положении без помощи.			
Наклоны:			
1. Нога назад в кольцо без помощи 180* «турлянь».			
2. Круг ногой с «турлянем» 180* с помощью.			
3. Нога в сторону (с помощью) , туловище горизонтально «турлянь» 180*			
4. Нога в сторону (без помощи), туловище горизонтально «турлянь» 360*			
5. Круг ногой без помощи.			
6. Нога назад с помощью, туловище горизонтально «турлянь» 360*			
7. Нога назад без помощи «турлянь» 180*			
8. «Турлянь» с наклоном туловища вперед 360*			
9. С вращением, вокруг вертикальной оси 360*			
10. Подъем с пола с поворотом на 180*			
11. Из положения стоя «турлянь» в переднем шпагате на 180*			
12. Из заднего шпагата с помощью, наклон назад и смена опорной ноги.			
Элементы акробатики:			
1. Подъем с пола четко зафиксированной позицией переднего шпагата.			
2. Переворот вперед с четко зафиксированной позицией переднего шпагата.			
3. Переворот назад в позицию заднего шпагата - // - - // - нога в сторону.			
4. перелет с коленей в задний шпагат.			
Упражнения с предметами.			
Упражнение со скакалкой.			
1. Специфические группы:			
а – скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку;			
- б - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку;			
в – броски и ловля;			
г – броски одного конца (эшапе)			
д – вращения скакалки			
е – работа скакалкой			
• покачивания			

• круговые вращения			
• движения в виде 8-ки			
• вуалеобразные движения			
2. Мастерство (общее требование для всех предметов) – броски и ловли:			
- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время			
вращательного движения, прыжка, под ногой;			
3. Последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами;			
4. Прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед;			
5. Прыжки с 2-ным вращением скакалки назад;			
6. Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед;			
7. Прыжки через вдвое сложенную скакалку назад;			
8. Серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед;			
9. Серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад;			
10. «Эшапе» во время трудности равновесий;			
11. Прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад);			
12. «Эшапе» 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности;			
13. «Эшапе» во время трудности прыжка с проходом через скакалку;			
14. Вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец;			
Упражнение с обручем:			
1. Специфические группы:			
- перекаты по телу, по полу;			
- вращения: вокруг кисти рук или другой части тела;			
вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу;			
- броски и ловли;			
- проходы через обруч;			
- элементы над обручем;			
- работа обручем:			
- покачивания			
- круговые движения			
- движения в виде 8-ки			
2. Мастерство (общие требования для всех предметов).			
3. Длинный свободный перекат во время полета прыжка.			

4. Свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью.			
5. Длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью.			
6. Перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью.			
7. Вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью.			
8. Свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без.			
9. Бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности.			
10. Бросок обруча стопой во время трудности или без.			
11. Один прыжок или комбинация 92-3 прыжка) с трудностью или без.			
12. Серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела.			
13. Круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без).			
14. Отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси).			
15. Бросок стопой во время изменения движения или вращения тела.			
16. Отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без.			
17. В опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу.			
18. Длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне.			
Упражнение с мячом.			
1. Специфические группы:			
- броски и ловля;			
- отбивы;			
- свободные перекаты по телу или полу;			
- работа предмета: выкрут; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки;			
- движение с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела);			
2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов).			
3. Мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела.			
4. Тоже, что и №3, ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела.			
5. Серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания.			

6. Ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива.			
7. Серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без.			
8. Активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без.			
9. Отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук.			
10. Тоже, что и №9, без зрительного контроля, без трудности.			
11. Длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела.			
12. Серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях, с трудностью или без.			
13. Длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка.			
14. Длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением вращением			
15. Длинный свободный перекат по телу во время поворота с трудностью или без.			
16. Движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без.			
17. Работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук.			
Упражнения с булавами:			
1. Специфические группы:			
- небольшие круги;			
- мельницы;			
- броски с вращением или без вращения булав во время полета (одной или обеих);			
- постукивания;			
- работа с предметом: взмахи, покачивания, круговые движения рук;			
- взмахи, покачивания, круговые движения предметом;			
- движения в виде восьмерки;			
- асимметричные движения;			
2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов).			
3. Серия мельниц в разных плоскостях и уровнях (минимум-2), без трудности.			
4. Серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела.			
5. Мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без).			

6. Мельницы во время поворота (с трудностью или без).			
7. Бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности).			
8. Асимметричные броски, выполненные с трудностью тела.			
9. Маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудностей.			
10. Асимметрия во время трудности тела.			
11. Перекаты по разным частям тела.			
12. Небольшие броски, манипуляции, разными частями тела.			
13. Передача булав под ногами во время трудности прыжка.			
Упражнения с лентой:			
1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 зубцов, спиралей).			
2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки.			
3. Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью).			
- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела;			
- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки;			
- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела;			
- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или трудностью;			
- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов;			
- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали;			
- серия спиралей в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела;			
- работа различными частями тела, кроме кистей и рук;			
- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности;			
- перекат палочки ленты по части тела с трудностью или без;			
- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка;			
- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без;			
- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты, ловля с трудностью или без;			
- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой;			

- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля;			
- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела;			
IV. Контрольные нормативы.	287-337	311-365	335-393
V. Соревнования.			
VI. Инструкторская и судейская практика.	50-75	54-81	58-88
VII. Восстановительные мероприятия.	106-137	115-149	129-160
ИТОГО ЧАСОВ:	1248	1352	1456

I. Теоретический материал.	66,5-100
1. История развития и современное состояние художественной гимнастики.	
2. Предупреждение травматизма.	
3. Инструктаж по технике безопасности.	
4. Строение и функции организма.	
5. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	
6. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.	
7. Правила судейства, организация и проведение соревнований.	
8. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.	
9. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.	
10. Психологическая подготовка	
II. Практика.	
1. Общая физическая подготовка.	141-183
1. Комплексы для развития скоростно-силовых качеств.	
- Прыжки с двойным вращением за 30 сек; (вперед, назад), на скорость, и на высоту (по 2 серии);	
- 3 прыжка шагом с 2-ым вращением, толчком одной и двумя ногами по 3 серии;	
- 10 прыжков на правой, левой с 2-ым вращением; (по 2 серии)	
2. Комплексы для развития силы	
- комплексы для мышц нижнего брюшного пресса, верхнего и среднего	
- комплексы для мышц спины	
- комплексы для боковых мышц тела	
- комплексы для силы мышц рук	
Нормативы:	
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10сек. - 10 раз – 10.0 бал.	
- из положения в упоре лежа, проходы на руках по кругу за 10 сек. – 5 кругов – 10.0 бал.	

- прогибы назад, лежа на животе за 15 сек. (касание руками ног) 10 раз 10.0 бал.	
- наклоны назад в стойке на одной, другая махом в шпагат, стоя боком к опоре за 10 сек. – 10 раз – 10.0 бал.	
- выпрыгивания из «пистолета» за 10 сек. – 10 раз – 10.0 бал.	
- 2-ные за 30 сек. – 60 прыжков – 10.0 бал.	
3. Общая выносливость.	
1. Кросс – 5-8 мин.	
2. Двойные, вращая скакалку вперед, подряд – не менее 100 шт. – 1 мин.	
3. Двойные, вращая скакалку назад, подряд – не менее 50 шт.) – 30сек.	
4. Скрестные с двойным вращением вперед, назад не менее 50 шт.) – 30 сек.	
5. Серия из прыжков:	
двойные подряд – 30 сек.+30 сек. – просто X 3 (итого 3 мин. прыжков)	
4. Специальная выносливость.	
Выполнение произвольных композиций 2-3 раза с минимальным перерывом;	
Круговая тренировка при подготовке к соревнованиям:	
1 вид – отдых 40-60 сек.	
2 вид – отдых 50-70 сек.	
3 вид – отдых 60-80 сек.	
4 вид – отдых 70-90 сек. (2, 3 круга)	
5. Комплексы на развитие ловкости.	
Выполнение асимметричной работы с двумя разными предметами.	
Обруч, мяч (разнообразные варианты)	
- вращение обруча, бросок, ловля во вращении – левой рукой, правой рукой – «обволакивание» мяча – 10 раз;	
- лента, мяч (разнообразные элементы) бросок ленты, перекаат мяча по рукам и груди, высокий бросок мяча, эшапе лентой;	
- лента, обруч (разнообразные варианты) вертушки через кисть обручем, большой круг, эшапе в боковой плоскости	
вертушки через кисть обручем, большой круг, эшапе в боковой плоскости лентой, змейка лентой, большой бросок обруча, прием, вращая его на кисти	
2. Специальная физическая подготовка.	283-400
Пассивная гибкость:	
1. Растяжка в парах с партнером (вперед в сторону, назад), оказывая сопротивление.	
2. Махи, после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом – 10-20 раз.	
3. Махи с утяжелителями (во всех направлениях) – 10 раз.	
4. Растяжка силой по 1 мин. между 2-х гимнастических скамеек (стульев).	

Активная гибкость:	
- удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя на полупальце 10 сек. X 3;	
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2сек. X 3;	
- равновесие с прямой ногой назад 5 сек. X 3;	
- на носке, - тур ля нога в сторону, на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперед);	
Вестибулярная устойчивость:	
- 3 кувырка вперед в темпе, стойка на носке одной, другую согнуть вперед, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10 сек. (3 серии);	
- 3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360*, в темпе кувырок вперед, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек. (3 серии);	
- 3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесия в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); равновесия в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги);	
- 2 перелета «бочкой», на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперед, удерживая ногу вперед, равновесие на носке – держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги);	
- 4 фуэте, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги);	
Хореография:	
- деми плие и фан плие во всех позициях в сочетании с пор де бра, и другими движениями рук;	
- батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех направлениях в разных вариантах и сочетаниях;	
- ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики; сочетаниях;	
- релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях с элементами хореографии и художественной гимнастики;	
- гран батман жете из 1и 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях;	
- пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями, наклонами;	
- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений;	
- маленькие хореографические прыжки: шанжман-де пье, жете, ассамблее;	
- большие прыжки из художественной гимнастики: шагом, прогнувшись жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо, в шпагат;	
- народно-характерные танцы, из танцев народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачетного урока;	
- партерная хореография;	
III. Техничко-тактическая подготовка.	208-283
1. Упражнения без предмета:	
Прыжки:	

1. Шагом в кольцо с наклоном туловища назад.	
2. Шагом с наклоном назад, толчком 2-х ног.	
3. Шагом с наклоном туловища назад.	
4. Шагом в кольцо, толчком 2 ногами.	
5. Шагом со сменой согнутой ногой в кольцо.	
6. Шагом со сменой согнутой, с наклоном туловища назад.	
7. Шагом со сменой прямыми ногами.	
8.----- в кольцо	
9. -----с наклоном туловища назад.	
10. «жете ан турнан»	
----- с наклоном туловища назад	
-----с подбивным	
----- с наклоном назад	
----- с подбивным в кольцо	
11. перекидной в шпагат	
----- в кольцо	
----- в шпагат	
12. «щука», ноги в сторону в шпагат с наклоном туловища вперед толчком 2 ног.	
Равновесия: (на носке)	
1. «Турляны» 180* нога горизонтально – вперед, в сторону, назад.	
2. «Турляны» 180* нога в захват – вперед, в сторону.	
3. «Турлян» 180* , нога в захват назад	
«турлян» 180* нога в кольцо	
«турлян» нога в кольцо без помощи	
4. Задний шпагат без помощи; равновесие в кольцо без помощи.	
5. Боковой шпагат.	
6. Переднее равновесие в шпагат	
-----«турлян» 180*	
7.-----«турлян» 360*	
8. «Турлян» 180* в горизонтальном положении.	
9. Нога вверх с помощью, (в сторону, назад), постепенное сгибание опорной ноги.	
10. На колене в кольцо без помощи.	
Повороты:	
1. «Казак» вперед (в сторону) - 720*	
2. Шпагат вперед или в сторону с помощью – 720*	

3. Шпагат без помощи – 720* (вперед или в сторону).	
4. Нога горизонтально в арабеске или аттитюде – 720*	
5. Шпагат назад с помощью или кольцо с помощью – 720*	
6. Шпагат или кольцо назад без помощи – 360*	
7. Шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении 360*	
----- 720*	
8. на 360* боковой шпагат с туловищем в горизонтальном положении без помощи.	
Наклоны:	
1. Нога назад в кольцо без помощи 180* «турлян».	
2. Круг ногой с «турляном» 180* с помощью.	
3. Нога в сторону (с помощью) , туловище горизонтально «турлян» 180*	
4. Нога в сторону (без помощи), туловище горизонтально «турлян» 360*	
5. Круг ногой без помощи.	
6. Нога назад с помощью, туловище горизонтально «турлян» 360*	
7. Нога назад без помощи «турлян» 180*	
8. «Турлян» с наклоном туловища вперед 360*	
9. С вращением, вокруг вертикальной оси 360*	
10. Подъем с пола с поворотом на 180*	
11. Из положения стоя «турлян» в переднем шпагате на 180*	
12. Из заднего шпагата с помощью, наклон назад и смена опорной ноги.	
Элементы акробатики:	
1. Подъем с пола четко зафиксированной позицией переднего шпагата.	
2. Переворот вперед с четко зафиксированной позицией переднего шпагата.	
3. Переворот назад в позицию заднего шпагата - // - - // - нога в	
Сторону.	
4. перелет с коленей в задний шпагат.	
Упражнения с предметами.	
Упражнение со скакалкой.	
1. Специфические группы:	
а – скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку;	
б - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку;	
в – броски и ловля;	
г – броски одного конца (эшапе)	

д – вращения скакалки	
е – работа скакалкой	
покачивания	
круговые вращения	
движения в виде 8-ки	
вуалеобразные движения	
2. Мастерство (общее требование для всех предметов) – броски и ловли:	
- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой;	
3. Последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами;	
4. Прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед;	
5. Прыжки с 2-ным вращением скакалки назад;	
6. Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед;	
7. Прыжки через вдвое сложенную скакалку назад;	
8. Серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед;	
9. Серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад;	
10. «Эшапе» во время трудности равновесий;	
11. Прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад);	
12. «Эшапе» 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности;	
13. «Эшапе» во время трудности прыжка с проходом через скакалку;	
14. Вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец;	
Упражнение с обручем:	
1. Специфические группы:	
- перекаты по телу, по полу;	
- вращения: вокруг кисти рук или другой части тела;	
вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу;	
- броски и ловли;	
- проходы через обруч;	
- элементы над обручем;	
- работа обручем:	
- покачивания	
- круговые движения	
- движения в виде 8-ки	
2. Мастерство (общие требования для всех предметов).	

3. Длинный свободный перекат во время полета прыжка.	
4. Свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью.	
5. Длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью.	
6. перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью.	
7. Вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью.	
8. Свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без.	
9. Бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности.	
10. Бросок обруча стопой во время трудности или без.	
11. Один прыжок или комбинация 92-3 прыжка) с трудностью или без.	
12. Серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела.	
13. Круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без).	
14. Отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси).	
15. Бросок стопой во время изменения движения или вращения тела.	
16. Отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без.	
17. В опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу.	
18. Длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне.	
Упражнение с мячом.	
1. Специфические группы:	
- броски и ловля;	
- отбивы;	
- свободные перекаты по телу или полу;	
- работа предмета: выкрут; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки;	
- движение с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела);	
2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов).	
3. Мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела.	
4. Тоже, что и №3, ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела.	
5. Серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания.	
6. Ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива.	
7. Серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без.	

8. Активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без.	
9. Отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук.	
10. Тоже, что и №9, без зрительного контроля, без трудности.	
11. Длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела.	
12. Серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях, с трудностью или без.	
13. Длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка.	
14. Длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением.	
15. Длинный свободный перекат по телу во время поворота с трудностью или без.	
16. Движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без.	
17. Работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук.	
Упражнения с булавами:	
1. Специфические группы:	
- небольшие круги;	
- мельницы;	
- броски с вращением или без вращения булав во время полета (одной или обеих);	
- постукивания;	
- работа с предметом: взмахи, покачивания, круговые движения рук;	
- взмахи, покачивания, круговые движения предметом;	
- движения в виде восьмерки;	
- асимметричные движения;	
2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов).	
3. Серия мельниц в разных плоскостях и уровнях (минимум-2), без трудности.	
4. Серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела.	
5. Мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без).	
6. Мельницы во время поворота (с трудностью или без).	
7. Бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности).	
8. Асимметричные броски, выполненные с трудностью тела.	
9. Маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудностей.	
10. Асимметрия во время трудности тела.	
11. перекаты по разным частям тела.	
12. Небольшие броски, манипуляции, разными частями тела.	

13. Передача булав под ногами во время трудности прыжка.	
Упражнения с лентой:	
1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 зубцов, спиралей).	
2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки.	
3. Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью).	
- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела;	
- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки;	
- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела;	
- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или трудностью;	
- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов;	
- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали;	
- серия спиралей в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела;	
- работа различными частями тела, кроме кистей и рук;	
- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности;	
- перекат палочки ленты по части тела с трудностью или без;	
- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка;	
- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без;	
- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты, ловля с трудностью или без;	
- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой;	
- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля;	
- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела;	
IV. Контрольные нормативы.	383-450
V. Соревнования.	
VI. Инструкторская и судейская практика.	66-100
VII. Восстановительные мероприятия.	106-137
ИТОГО ЧАСОВ:	1664

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением

(действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем выступлении;

Каждый спортсмен испытывает перед выступлением, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих элементов. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время выступления их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменок к выступлению. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые

или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 17 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 17

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	заместитель директора
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	директор

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила художественная гимнастика, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния

физических качеств и телосложения на результативность в художественной гимнастике

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по художественная гимнастика представлены в таблице № 17

Таблица № 17

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по художественной гимнастике

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость- сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.


4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

4.2.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки .

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе,	«5» – 45°

	руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«4» – 30° «3» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны 	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)



Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

4.2. 2. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«1» - без наклона назад «5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П. 	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 10 раз «4» – 9 раз

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
		«3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 19 раз «3» – 18 раз «2» – 17 раз «1» – 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват»  И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.


Средний балл:

- 5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;
- 4,4 - 4,0 - выше среднего;
- 3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;
- 3,4 - 3,0 - ниже среднего;
- 2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

4.2.3. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
	положения 4 – И.П.	пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П – основная стойка 1 - наклон назад с однoименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 39 - 40 раз за 20 секунд «4» – 38 раз «3» – 37 раз «2» – 36 раз «1» – 35 раз
Координационные способности: статическое	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки стороны	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 12 секунд



Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
равновесие	<p>Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец</p> <p>Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>«4» – 11 секунд «3» – 10 секунд «2» – 9 секунд «1» – 8 секунд</p>
Координационные способности: статическое равновесие	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд</p>	<p>«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога</p>
Координационные способности: статическое равновесие	<p>Переднее равновесие</p> <p>Выполняется на полупальце,</p>  <p>с правой и левой ноги Фиксация положения 6 секунд</p>	<p>«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 -135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда</p>
Вестибулярная устойчивость	<p>Переворот вперед</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°</p>
Вестибулярная устойчивость	<p>Переворот назад</p> 	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°</p>

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
	Выполняется с правой и левой ноги	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Для поступления в группы ЭССМ необходимо наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».



При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.




4.2.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

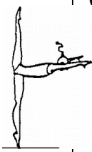
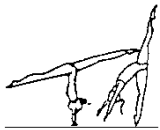
Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад 1) с правой ноги 2) с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1-5 см от пола до бедра «3» – 6-10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	1 - Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 2 - сед углом, ноги в поперечный шпагат	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
	3 - И.П.	Выполнение за 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 59-60 раз за 30 секунд «4» – 58 раз «3» – 57 раз «2» – 56 раз «1» – 55 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват»  И.П. – стойка руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 16 секунд «4» – 15 секунд «3» – 14 секунд «2» – 13 секунд «1» – 12 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце  с правой и левой ноги Фиксация положения 10 секунд	«5» – амплитуда – 180 ° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180 °, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 -135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед  Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце «4» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата на полупальце  «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135 °

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Необходимо наличие спортивного звания «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для

выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных

занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:


- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 18 -23.


Таблица № 18




**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1-го года
спортивной подготовки**


Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны 	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) 1-го года спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 19 раз «3» – 18 раз «2» – 17 раз «1» – 16 раз
Координационны е способности: статическое равновесие	Равновесие «захват»  И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунды

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
	рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки



Таблица № 20



Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатель	
		Юноши	Девушки
1			
2			

Таблица № 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П – основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
	поперечный шпагат 2 - И.П.	спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 39 - 40 раз за 20 секунд «4» – 38 раз «3» – 37 раз «2» – 36 раз «1» – 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 12 секунд «4» – 11 секунд «3» – 10 секунд «2» – 9 секунд «1» – 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце,  с правой и левой ноги Фиксация положения 6 секунд	«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 -135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед   Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад  Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего



3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки



3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Таблица № 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад 1) с правой ноги 2) с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1-5 см от пола до бедра «3» – 6-10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	<p>«Мост» на коленях</p>  <p>И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.</p>	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	<p>«Мост»</p> <p>И.П. – основная стойка</p>  <p>1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.</p>	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Силовые способности: сила мышц пресса	1 - Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 2 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 3 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 59-60 раз за 30 секунд «4» – 58 раз «3» – 57 раз «2» – 56 раз «1» – 55 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват»  И.П. – стойка руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 16 секунд «4» – 15 секунд «3» – 14 секунд «2» – 13 секунд «1» – 12 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90°,

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
	 <p>Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия – 5 секунд</p>	разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	<p>Переднее равновесие Выполняется на полупальце</p>  <p>с правой и левой ноги Фиксация положения 10 секунд</p>	<p>«5» – амплитуда – 180 ° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180 °, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 -135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда</p>
Вестибулярная устойчивость	<p>Переворот вперед</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце «4» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – недостаточная амплитуда</p>
Вестибулярная устойчивость	<p>Переворот назад</p> <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата на полупальце</p>  <p>«4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135 °</p>

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл:

- 5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки
- 4,4 – 4,0 – выше среднего
- 3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего
 2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Таблица № 23

Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления в группы этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели			
		ЭССМ		ЭВСМ	
		юнош и	девушк и	юнош и	девушк и
1					
2					

Таблица №24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы этапа начальной подготовки 2-го, 3-го года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота		
Координация		
Выносливость		
Сила		
Силовая выносливость		
Скоростно-силовые качества		

Таблица 25

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)							
	2-й год		3-й год		4-й год		5-й год	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота								
Координация								
Выносливость								
Сила								
Силовая выносливость								
Скоростно-силовые качества								
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа							

Таблица № 26

**Нормативы по технико- тактической подготовке для перевода
(зачисления) в группы тренировочного этапа (этапа спортивной
специализации)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели							
		ТЭ (ЭСС)							
		2 год		3 год		4 год		5 год	
		юно ши	дев уш ки	юн ош и	дев уш ки	юн ош и	дев уш ки	юно ши	дев ушк и
1									
2									

Таблица № 27

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода (зачисления) в группы этапа
совершенствования спортивного мастерства
2, 3-го года спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота		
Выносливость		
Сила		
Силовая выносливость		
Скоростно-силовые качества		
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Подтверждение Кандидата в мастера спорта	

Таблица № 28

Нормативы технико-тактической подготовки для перевода (зачисления) на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели			
		ТЭ (ЭСС)			
		2 год		3 год	
		юноши	девушки	юноши	девушки
	<i>Техническая подготовка</i>				
1					
2					

4.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в

соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

- 1 Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
- 2 Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
- 3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 4 Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. –СПб.. 2003. -20 с.
- 5 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
- 6 Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
- 7 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
- 8 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
- 9 Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
- 10 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 11 Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
- 12 Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
- 13 Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
- 14 Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. -26 с.
- 15 Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.

- 16 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
- 17 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
- 18 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
- 19 Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
- 20 Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
- 21 Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
- 22 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
- 23 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
- 24 Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
- 25 Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
- 26 Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
- 27 Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
- 28 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
- 29 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
- 30 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
- 31 Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
- 32 Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой–М.: Физкультура и спорт, 1982. -232 с.
- 33 Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики,–М.:2003.-381 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 2 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
- 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
- 4 Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
- 5 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки гимнасток следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменок, их соперниц, мировых лидеров в художественной гимнастике и различные общероссийские и международные соревнования.