

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
Протокол № 4 от 04.07.2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
Ю.Н. Токарев



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика» утвержденного приказом Минспорта России
от 20 августа 2019 г. № 675

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки - 2 года;
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Курск, 2020 г.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»**

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
Протокол № 4 от 04.07.2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
_____ Ю.Н. Токарев

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика" утвержденного приказом Минспорта России
от 20 августа 2019 г. № 675

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки -2 года;
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Курск, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика вида спорта художественная гимнастика, его отличительные особенности.
- 1.2. Специфика отбора лиц, организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности.
- 1.3. Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 2.1 Задачи деятельности МБУ ДО «ДЮСШ № 2», осуществляющей спортивную подготовку.
- 2.2. Критерии зачисления лиц на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку.
- 2.3. 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 художественная гимнастика.
- 2.4. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика".
- 2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности.
- 2.6. Режимы тренировочной работы.
- 2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
- 2.8. Предельные тренировочные нагрузки.
- 2.9. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.
- 2.10. Рекомендуемое оборудование, экипировка и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки.
- 2.11. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.
- 2.12. Объем индивидуальной спортивной подготовки.
- 2.13. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.
- 3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.
- 3.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки
- 3.7. Планы применения восстановительных средств
- 3.8. Планы антидопинговых мероприятий
- 3.9. Планы инструкторской и судейской практики
- 3.10. Требования к организации и проведению врачебно – педагогического, психологического и биохимического контроля
- 3.11. Рекомендации по организации психологической подготовки

4. СИСТЕМА ЗАЧЕТА И КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. 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.

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 675.

Программа подготовлена на базе действующих нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ с учетом опыта предыдущих программ, использованием научных разработок в области теории и методики детско-юношеского спорта, изменений, которые произошли за последние годы в области теории и методики подготовки спортсменов и существенных поправок и добавлений в правилах соревнований по художественной гимнастике.

Программа содержит материал по различным сторонам подготовки спортсменов групп начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

1.1. Характеристика вида спорта художественная гимнастика, его отличительные особенности

Художественная гимнастика - ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в художественной гимнастике - это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и в пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основе личностного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Большую роль в художественной гимнастике играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастки (физическим, техническим, психологическим, возрастным и т.д.).

Ещё одним аспектом исполнительского мастерства гимнасток является хореографическая подготовка. Хореография позволяет обогатить двигательную культуру гимнасток и расширить арсенал их выразительных средств, повысить артистичность исполнения. Понятие «хореография» включает в себя всё то, что относится к искусству танца: классического, народного, историко-бытового, современного.

Особенностью в художественной гимнастике является и то, что уровень спортивных достижений гимнасток определяется субъективной оценкой судей, которым приходится при оценке комбинаций учитывать большое количество компонентов исполнительского мастерства. Охватить это множество, проанализировать разнородную информацию и сделать точное экспертное заключение – высокая цель для теории и практики художественной гимнастики как вида спорта.

Особенностью художественной гимнастики является и то, что помимо индивидуальных выступлений проводятся соревнования и в групповых упражнениях. В программу мировых чемпионатов групповые комбинации вошли в 1967 году, а с 1996 года групповые упражнения вошли в программу Олимпийских игр.

Главная цель спортивной подготовки гимнасток - это победа на Олимпийских играх.

Частной целью тренировки гимнасток является освоение разрядных нормативов мастера спорта, кандидата в мастера спорта и т.д.

Задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике в самом общем виде могут быть сведены к следующему:

1. Всестороннее гармоническое развитие внешних форм и функций организма занимающихся.
 2. Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.
 3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
 4. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.
- Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма

1.2. Специфика отбора лиц, организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Морфологические особенности влияют на спортивные результаты как прямо, через весоростовые данные, так и косвенно – через проявление двигательных качеств. Морфологические особенности генетически обусловлены, являются устойчивыми признаками человеческой конституции. Некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и соблюдением определенного режима питания. Однако изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длины тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата. Поэтому в целом оправдана ориентация тренеров на особенности телосложения.

Для успешного решения задач в художественной гимнастике необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и «хореографичности» уже в детском возрасте. Большую роль играют и способности, обуславливающие артистизм, эмоциональность и выразительность выполнения упражнений.

Талантливые спортсменки в художественной гимнастике выявляются по следующим критериям: морфологические, физические качества, технические навыки (чувство линии, удержание кисти, постановка корпуса, осанка), индивидуальные особенности личности.

Критерии отбора гимнасток: выбирать девочек худеньких, обладающих природной гибкостью и хорошей координацией. Ведь для художественной гимнастики главное – не столько телосложение, сколько способности к этому виду спорта. Желательно длинные ноги, астеническая косточка, тонкий тип телосложения, довольно приятная внешность. Очень ценно, если присутствует природная красивая линия руки, красивая стопа, природная грация.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Принцип круглогодичного тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Круглогодичность подготовки означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярную тренировку в течение 12 месяцев, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях, спецификой вида художественная гимнастика, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

Тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются годовым тренировочным планом, рассчитанным на недели.

В спортивной практике принято деление тренировки по художественной гимнастике на три периода – подготовительный, соревновательный и переходный, составляющие один большой цикл (макроцикл).

Основными видами спортивной подготовки являются:

1. Теоретическая подготовка – направлена на формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для двигательной деятельности;

2. Физическая подготовка – (общая и специальная) направлена на гармоничное физическое развитие, совершенствование общих и специальных физических качеств;

3. Техническая подготовка – в ней выделяют:

1. беспредметную – обучение технике упражнений без предмета;

2. предметную – обучение технике упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);

1. Тактическая – способствует умению мобилизовать свои психо-функциональные и двигательные возможности для соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка бывает - индивидуальная, групповая и командная

5. Хореографическая подготовка – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танца;

1. Композиционно-исполнительская подготовка – обучение методике подбора музыкального произведения, элементов и соединений для соревновательных видов многоборья;

2. Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты, обучение умению слушать и понимать музыку, содействовать развитию музыкальности – выразительности и творческой активности;

3. Интегральная – направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение соревновательной надежности, устойчивости к стрессу. Осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

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

Для проведения занятий и участия в официальных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Кроме второго тренера к работе с лицами,

проходящими спортивную подготовку могут привлекаться и другие специалисты (хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры и т.п.)

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) гимнасток организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

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

Многолетняя подготовка гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Многолетнюю подготовку спортсменов принято делить на 4 этапа:

I – этап начальной подготовки занимающихся;

II- тренировочный этап (этап спортивной специализации);

III- этап совершенствования спортивного;

IV –этап высшего спортивного мастерства.

Переход с этапа на этап предусматривает выполнение программно-нормативных требований.

Под системой понимается совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение определенной цели. С этих позиций подготовка гимнасток будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач.

Подготовка гимнасток включает в себя всю совокупность мероприятий по обеспечению достижения ими наивысших спортивных результатов, с одной стороны, и массового охвата систематическими занятиями как можно большего числа детей — с другой.

Подготовка гимнасток — процесс многолетний и сложный, в нем выделяют составные части взаимосвязанные между собой. Выделяют три составные части в подготовке: подготовку гимнасток высших разрядов, подготовку спортивных резервов и подготовку в массовых формах физкультурно-спортивной и оздоровительной работы.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) **Тренировка.** Тренировкой называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсменок к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды спортивной подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Определение: **Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В содержании спортивной подготовки по художественной гимнастике выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами

		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная; в ходе практических занятий; самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
6.	Соревновательная	Соревнования; модельные тренировки; прикидки	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Задачи деятельности МБУ ДО «ДЮСШ № 2», осуществляющей спортивную подготовку

Цель программы – организация спортивной подготовки спортсменов Учреждения, создание научно – методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава сборных команд Московской области и России к официальным всероссийским и международным соревнованиям по художественной гимнастике.

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- подготовка спортсменов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва сборных команд Курской области и России;
- теоретическая подготовка спортсменов;
- воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых гимнасток.

2.2. Критерии зачисления лиц на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда "второй юношеский спортивный разряд";
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

2.3. 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 художественная гимнастика

При осуществлении спортивной подготовки в МБУ ДО «ДЮСШ № 2» устанавливаются следующие этапы:

1. 1) этап начальной подготовки;
2. 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
4. 4) этап высшего спортивного мастерства.

Основной целью МБУ ДО «ДЮСШ № 2» является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика – **6 лет.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

Примечание:

- при объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности спортсменов, разница в условиях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов;
- отдельные спортсменки, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовке;
- спортсменки, не справившиеся с освоением программного материала по объективным причинам, могут быть оставлены на повторное обучение на каждом этапе и периоде обучения, но не более, чем на один год.

2.4. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

Основной характеристикой спортивной тренировки является тренировочная нагрузка (количественная мера выполненной тренировочной работы).

Понятие «нагрузка» предполагает, прежде всего, физиологическую меру воздействия на организм в виде конкретных функциональных реакций той или иной глубины и продолжительности.

Основными факторами, характеризующими тренировочную нагрузку, являются: объем, интенсивность, восстановительные мероприятия, а также содержание и организация подготовки.

Объем тренировочной нагрузки — суммарное количество тренировочной работы, выраженное временем выполнения упражнений, количеством тренировочных дней, продолжительностью тренировок, количеством соревновательных дней и дней отдыха, количеством упражнений разной тренировочной направленности.

Основная функция объема — систематическое и длительное нарушение постоянства внутренней среды организма (гомеостаза), в результате чего совершенствуются приспособительные реакции организма, и развивается долговременная адаптация. Поэтому, в каждом годичном цикле гимнасток должен пройти через достаточные объемы нагрузки, обеспечивающие как повышение уровня работоспособности, так и длительность ее сохранения.

Величина объема нагрузки — количественная мера выполненной (или запланированной) тренировочной нагрузки той или иной преимущественной направленности, относящейся к конкретному микроциклу, этапу, периоду. С ростом квалификации спортсменов величина, а, следовательно, соотношение объемов нагрузки различной преимущественной направленности изменяется в сторону увеличения доли специализированных нагрузок.

Объем нагрузки на микроцикл, месяц, этап, период определяется исходя из конкретных задач, решаемых на этих отрезках подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов.

Тренеры в своей практике должны придерживаться определенного соотношения объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки художественная гимнастика. Такое соотношение на всех этапах спортивной подготовки рекомендовано в «Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика».

№ п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	67-93	55-77	45-64	40-60
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	60-81	16-24	8-13	8-13
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)		16-23	17-24	17-26
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	3-5	7-10	7-10
1.4.	Техническая подготовка (%)	6-9	20-25	13-17	8-11
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-6	12-17	12-19	12-17
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	9-11	10-17

2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года.

Соревнования могут быть различных видов: основные, отборочные, контрольные.
Основные соревнования.

Основными соревнованиями для спортсменок Учреждения являются соревнования, включенные в Единые планы физкультурных и спортивных мероприятий Московской области и России.

Отборочные соревнования.

Для разного уровня подготовки спортсменов отборочными могут считаться различные соревнования. Так, для менее опытных спортсменок такими соревнованиями являются первенства и чемпионаты Московской области, по итогам которых формируются сборные команды Московской области для участия в первенствах и чемпионатах России.

Контрольные соревнования.

Все другие соревнования, входящие в официальные календари (субъекта РФ и муниципальных образований) являются контрольными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных соревнованиях, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установить личные рекорды.

Планируемые минимальные показатели отборочных и контрольных соревнований для спортсменок Учреждения указаны в следующей таблице.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	6

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменок по художественной гимнастике в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности.

Соревнования, проводимые в художественной гимнастике, классифицируются по следующим признакам:

- официальные (утвержденные федерациями чемпионаты и первенства) и неофициальные (турниры, матчевые встречи, кубки и т.д.);
- классификационные (с соблюдением всех правил соревнований и правил присвоения разрядов) и неклассификационные (по упрощенным правилам, неполной программе);
- по масштабу (Олимпийские игры, чемпионаты мира, чемпионаты континентов, национальные, региональные, городские, районные, школьные);
- по форме зачета: личные, лично-командные, командные, в групповых упражнениях;
- по возрастным категориям: детские, юниорские, взрослые;

Также еще хочется обратить внимание на требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

1. соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;

2. соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественная гимнастика;
3. выполнение плана спортивной подготовки;
 4. прохождение предварительного соревновательного отбора;
 5. наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 6. соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются 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.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

2.6. Режимы тренировочной работы

Численный состав групп спортивной подготовки, продолжительность занятий в них определяются с учетом этапов спортивной подготовки, требований федеральных стандартов спортивной подготовки. Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	7

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. Годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с

тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели, из них: 46 недель – занятия непосредственно в условиях школы и 6 недель – в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и по индивидуальным планам занимающихся на период активного отдыха.

Для обеспечения круглогодичного цикла спортивных занятий, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха спортсменов в период каникул организуются тренировочные сборы.

Рекомендуемый перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						

2.1	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных учреждениях, с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика допускаются лица, не имеющие отклонения в состоянии здоровья, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для выполнения физических нагрузок.

Возраст гимнастки, проходящей спортивную подготовку, должен соответствовать нормативам Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Прохождение отдельных этапов спортивной подготовки возможно и с более раннего возраста при условии соответствия спортивного результата требованиям этапа спортивной подготовки.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки необходимо использовать систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Отбор является составной частью всей системы подготовки гимнасток. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки, выполняя по каждому из них специфические функции и решая специфические задачи.

Начальный отбор	Предварительный этап
	Основной этап
Специализированный отбор	Естественный отсев
	Искусственный отсев
Отбор в сборные команды	Индивидуальные соревнования
	Групповые упражнения

В содержание **начального отбора** входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претенденток.
2. Оценка внешних данных гимнасток и их перспектив.
3. Оценка физических способностей – их уровня, темпов прироста и перспектив развития.
4. Оценка технических перспектив – скорости и качества освоения технических умений и навыков.
5. Мотивационно-волевые особенности – стремление к высоким достижениям, к самосовершенствованию, настойчивость, терпеливость и т.д.
6. Специфические особенности – пластичность, танцевальность, эмоциональность.

Оценку состояния здоровья дает вначале врач по месту жительства, затем врач врачебно-физкультурного диспансера.

Внешние данные на этапе начального отбора оценивает тренер, отвечающий за набор, на этапе специализированного отбора – тренерско-методический совет школы, а в последующем – тренеры сборных команд.

Точных критериев нет, но возможны некоторые рекомендации:

1. Предпочтения отдавать девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шей, удлинённой формой мышц, без излишних жировых отложений.

2. Хорошо, если у ребенка пропорциональная фигура и привлекательное лицо, но следует учитывать, что пропорции фигуры у ребенка не такие, как у взрослых и «гадкий утенок» может превратиться в лебедя, «куколка» - разочаровать.

Физические и технические перспективы гимнасток на этапе начального отбора опытный тренер определяет путем визуального наблюдения, молодой тренер может воспользоваться тестами.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Кроме того, целесообразно собрать о перспективных гимнастках следующую информацию:

- состояние здоровья и уровень физического развития;
- свойства нервной системы;
- способности к освоению спортивной техники и тактики;
- способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соревновательный опыт;
- способность самореализовываться в экстремальных условиях крупных соревнований.

На этапе **специализированного отбора** необходим комплексный контроль, включающий оценку:

1. Морфологических (внешних) данных.
2. Физической подготовленности.
3. Хореографической подготовленности.
4. Технической подготовленности.
5. Содержания и композиции соревновательных программ.
6. Функциональной подготовленности.
7. Мотивационно-волевых особенностей.

В число критериев **отбора гимнасток в сборные команды** включают следующие показатели:

- спортивные результаты последних соревнований;
- соответствие содержания соревновательных программ современным требованиям;
- состояние здоровья;
- уровень функциональной готовности;
- соревновательную надежность;
- личностные особенности взаимоотношений;
- тактику спортивной перспективы.

Психическое развитие спортсменов, проходящих спортивную подготовку, должно соответствовать их возрасту.

2.8. Предельные тренировочные нагрузки

Тренировочные нагрузки, применяемые в спортивной подготовке, не должны превышать следующих значений:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	подготовки		специализации)					спортивного мастерства			мастерства
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	7
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312	364

2.9. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

К соревновательной деятельности привлекаются все спортсмены. По мере взросления гимнасток и с ростом их подготовленности возрастает объем и сложность соревновательной подготовки:

- увеличивается продолжительность соревновательного периода от одного до 6-7 месяцев в год;
- увеличивается количество соревнований в год от 3-4 до 12-14;
- увеличивается продолжительность соревнований от одного до 4-5 дней;
- расширяется программа соревнований от одного до четырех видов.

Соревнования различного уровня являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы гимнастики, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

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

- соответствие возраста участницы положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- 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.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучающихся и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои),

следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки гимнасток.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	6

2.10. Рекомендуемое оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая	штук	18
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	3
7.	Канат для лазанья	штук	1
8.	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
9.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
11.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
13.	Мяч волейбольный	штук	2
14.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
15.	Насос универсальный	штук	1
16.	Обруч гимнастический	штук	18
17.	Палка гимнастическая	штук	18
18.	Пианино	штук	1
19.	Пылесос бытовой	штук	1
20.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
21.	Секундомер	штук	2
22.	Скакалка гимнастическая	штук	18
23.	Скамейка гимнастическая	штук	5
24.	Станок хореографический	комплект	1

25.	Стенка гимнастическая	штук	18
26.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
27.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
28.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Рекомендуемый спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	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 эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1.	Балансировочная подушка	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
4.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Обмотка для предметов	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
6.	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
7.	Резина для растяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
8.	Скакалка гимнасти	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	4	12

	чешская		щегося								
9.	Чехол для булавы	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
10.	Чехол для костюма	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Чехол для мяча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
12.	Чехол для обруча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Рекомендуемое обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	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 эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Голеностопный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Костюм	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	тренировочный "Сауна"		занимаю щегося								
8.	Кроссовк и для улицы	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Купальн ик	штук	на занимаю щегося	1	1	2	1	3	1	4	1
10.	Куртка утепленн ая	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Наколен ный фиксатор	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Носки	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	4	1	6	1
13.	Носки утепленн ые	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Полотен це	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Полутапо чки (получеш ки)	пар	на занимаю щегося	-	-		1	10	1	10	1
16.	Рюкзак спортивн ый	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Сумка спортивн ая	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Тапочки для зала	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Футболк а (коротки й рукав)	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
20.	Шапка спортивн ая	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
21.	Шорты спортивн ые (трусы спортивн ые)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

2.11. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Для оценки эффективности деятельности МБУ ДО «ДЮСШ № 2», осуществляющей спортивную подготовку используются следующие критерии:

1. На этапе начальной подготовки:

- стабильность состав занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники упражнений художественной гимнастики.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по художественной гимнастике;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки индивидуальным планам подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) занимающихся из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- 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 развития спортсменов;
- в зависимости 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.

Максимальный срок нахождения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и возраст спортсменов не ограничен, в случае достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, стабильно высоких результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, а также выполнения нормативных требований для присвоения I спортивного разряда, Кандидата в мастера спорта. Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более 3 раз подряд. При индивидуальном подходе к лицам, проходящим спортивную подготовку, допускается однократный перевод лица,

проходящего спортивную подготовку, на предыдущий год обучения по заявлению тренера.

2.12. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства приобретают все более индивидуальный характер.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличение удельного веса объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшение удельного веса средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

Учитывая закономерность развития спортивной формы, проходящую через три фазы: становление, стабилизацию и временную утрату работоспособности, годичное планирование базируется на принципе периодизации спортивной тренировки.

В спортивной практике приняты три периода тренировки: подготовительный, соревновательный и переходный, составляющие в сумме один большой цикл тренировки.

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений:

1. традиционной периодизации подготовки гимнасток;
2. определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
3. выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
4. динамика роста физической подготовленности;
5. основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Периодизация спортивной тренировки – это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, циклы: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов.

В подготовительном периоде тренировки решаются следующие основные задачи:

- 1.** дальнейшее совершенствование физических качеств;
- 2.** овладение трюковыми элементами с предметами, совершенствование технического мастерства при выполнении профилирующих равновесий, поворотов, прыжков и т. п.; составление новых композиций индивидуальных и групповых упражнений; освоение упражнений обязательной программы;
- 3.** воспитание выразительности при выполнении отдельных движений; совершенствование танцевальности движений;

4. воспитание музыкальности.

Основная направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде - большой объем тренировочных нагрузок (длительные занятия, выполнение большого количества элементов, а затем соединений). Однако гимнастки выполняют целые комбинации уже освоенных индивидуальных композиций, чтобы быть готовыми к возможным показательным выступлениям и, кроме того, поддерживать на достаточно высоком уровне специальную выносливость.

Подготовительный период принято разделять на *общеподготовительный* и *специально-подготовительный этапы*.

Задачи общеподготовительного этапа:

1.6.1. Постепенное наращивание физической работоспособности.

а. Восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалификационных и модальных элементов.

i. Изучение и совершенствование техники соревновательных элементов и соединений.

ii. Составление или уточнение соревновательной программы.

iii. Формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

Основные средства этого этапа: упражнения общей и специальной физической подготовки для развития всех значимых физических способностей; хореографическая подготовка соответствующего уровня; упражнения без предмета и с предметами; элементы, соединения и части соревновательных комбинаций.

Главным направлением в динамике тренировочных нагрузок является постепенное увеличение их объема и интенсивности (плотности) при определяющей роли объема. Темпы роста объема должны превышать темпы роста интенсивности, так как без большого объема разнообразной работы нельзя осуществить разнообразное воздействие на организм гимнастки, что в дальнейшем будет препятствовать максимально возможному росту спортивных достижений.

Завершается общеподготовительный период выполнением запланированных нормативов по ОФП и СФП в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности.

2. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Совершенствование техники и выразительности исполнения соревновательных комбинаций.

4. Формирование психической готовности к достижению хороших спортивных результатов.

5. Тактическая подготовка – разработка нескольких вариантов исполнения наиболее рискованных элементов и поиск путей исправления возможных ошибок.

6. Проведение контрольных занятий, модальных тренировок, прикидок, тренировочных соревнований.

Основные средства специально-подготовительного этапа: хореографические упражнения разминочно-поддерживающего характера; базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами; соревновательные элементы, соединения и комбинации; поддерживающие упражнения общей и специальной физической подготовки. Разнообразие средств на данном этапе уменьшается, тренировка становится более специализированной.

Особенностью динамики нагрузки на специально-подготовительном этапе является ее возрастание в связи ростом интенсивности тренировочного процесса, так как именно интенсивность позволяет резко повысить работоспособность гимнасток. Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке,

сокращением пауз на объяснение упражнений, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций, сокращением пауз между прогнами, и заполнением их работой над элементами и соединениями.

Специально–подготовительный этап состоит из *контрольных* и *шлифовочных* мезоциклов. Количество подготовительных соревнований устанавливается в зависимости от индивидуальных особенностей гимнасток.

Соревновательный период характеризуется завершением подготовки к соревнованиям и совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель – подготовка гимнасток к достижению максимальных спортивных результатов.

Задачи соревновательного периода:

3. достижение технического и выразительного совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций;

4. приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям; поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений;

5. мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям;

6. приобретение опыта соревновательной борьбы.

Содержание и средства спортивной тренировки в соревновательном периоде аналогично специально-подготовительному этапу, т.е. это – соревновательные элементы, соединения, комбинации, хореографические упражнения и упражнения специальной физической подготовки.

В соревновательном периоде для сохранения высокой спортивной работоспособности большое значение имеют правильный подбор нагрузок и их сочетание, а также отдых и использование различных восстановительных средств.

Динамика тренировочных нагрузок зависит от структуры соревновательного периода. В кратковременном соревновательном периоде, т.е. при простой структуре, объем нагрузки несколько снижается, а потом становится относительно постоянным, интенсивность возрастает максимально и стабилизируется.

Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов. В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность. Необходимость такой динамики обуславливается тем, что длительная интенсивная тренировка, в принципе, невозможна и это отрицательно скажется на сохранении спортивной формы.

Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

1. обеспечение полноценного активного отдыха спортсменок;

2. сохранение определенного уровня тренированности;

3. устранение ошибок и недостатков в подготовке гимнасток, выявленных в соревновательном периоде;

4. определение задач предстоящего цикла.

В этот период проводят ряд профилактических мероприятий, способствующих предотвращению утомления. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок.

Целесообразно заниматься туризмом, плаванием, спортивными и подвижными играми и т.д. Проводить занятия на свежем воздухе. Это обеспечивает более полноценный отдых, закаливает спортсменок, повышает их общую физическую подготовку, делает ее более разносторонней.

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшение объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках т.к.

это серьезно затруднит начало следующего цикла. Продолжительность переходного периода 4-6 недель, но может быть короче.

Правильное построение переходного периода позволяет гимнасткам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 5 до 10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

Подготовительный период включает в себя два этапа подготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый. Во втягивающем мезоцикле первые две недели возобновления занятий после отдыха, гимнастики постепенно втягиваются в работу, приобретая необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы

Основной акцент делается на общую физическую подготовку (кроссы, плавание, бег).

В базовом мезоцикле – это последующие 4-8 недель, содержание тренировок направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма гимнасток, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного технического материала.

На специально - подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что тренировочная работа сочетается с участием в контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнасток с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

Соревновательный период включает два типа мезоциклов: соревновательные и промежуточные. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Он имеет сложную структуру, сходную со структурой макроцикла и состоит из 6 микроциклов: втягивающего, базового, ударного, настроенного, соревновательного и разгрузочного.

Промежуточные мезоциклы заполняют время между соревнованиями и бывают двух типов: восстановительно-поддерживающие и восстановительно-шлифовочные, т.е. строятся по типу базовых или шлифовочных мезоциклов.

Периодизация подготовки спортсменок-гимнасток проводится с учетом индивидуального соревновательного графика и отражается в плане подготовки спортсмена.

В художественной гимнастике на различных этапах спортивной подготовки периоды годичного цикла используются в соответствии с целями и задачами данного этапа.

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсменки должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла гимнастки обязаны выполнить контрольно- переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке гимнасток на тренировочном этапе. Основным принцип тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменок.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Морфологические особенности влияют на спортивные результаты как прямо, через весоростовые данные, так и косвенно – через проявление двигательных качеств. Морфологические особенности генетически обусловлены, являются устойчивыми признаками человеческой конституции. Некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и соблюдением определенного режима питания. Однако изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длины тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата. Поэтому в целом оправдана ориентация тренеров на особенности телосложения.

Для успешного решения задач в художественной гимнастике необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и «хореографичности» уже в детском возрасте. Большую роль играют и способности, обуславливающие артистизм, эмоциональность и выразительность выполнения упражнений.

Талантливые спортсменки в художественной гимнастике выявляются по следующим критериям: морфологические, физические качества, технические навыки (чувство линии, удержание кисти, постановка корпуса, осанка), индивидуальные особенности личности.

Критерии отбора гимнасток: выбирать девочек худеньких, обладающих природной гибкостью и хорошей координацией. Ведь для художественной гимнастики главное – не столько телосложение, сколько способности к этому виду спорта. Желательно длинные ноги, астеническая косточка, тонкий тип телосложения, довольно приятная внешность. Очень ценно, если присутствует природная красивая линия руки, красивая стопа, природная грация.

Сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+

Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности											
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

**Влияние физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта художественная гимнастика.**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

способности спортсмена к точному анализу движений;

деятельности анализаторов и особенно двигательного;
 сложности двигательного задания;
 уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
 смелости и решительности;
 возраста;
 общей подготовленности спортсмена (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Для обеспечения этапов спортивной подготовки необходимо использовать систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Отбор является составной частью всей системы подготовки гимнасток. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки, выполняя по каждому из них специфические функции и решая специфические задачи.

Начальный отбор	Предварительный этап
	Основной этап
Специализированный отбор	Естественный отсев
	Искусственный отсев
Отбор в сборные команды	Индивидуальные соревнования
	Групповые упражнения

В содержание **начального отбора** входят следующие компоненты:

7. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претенденток.
8. Оценка внешних данных гимнасток и их перспектив.
9. Оценка физических способностей – их уровня, темпов прироста и перспектив развития.
10. Оценка технических перспектив – скорости и качества освоения технических умений и навыков.

11. Мотивационно-волевые особенности – стремление к высоким достижениям, к самосовершенствованию, настойчивость, терпеливость и т.д.

12. Специфические особенности – пластичность, танцевальность, эмоциональность.

Оценку состояния здоровья дает вначале врач по месту жительства, затем врач врачебно-физкультурного диспансера.

Внешние данные на этапе начального отбора оценивает тренер, отвечающий за набор, на этапе специализированного отбора – тренерско-методический совет школы, а в последующем – тренеры сборных команд.

Точных критериев нет, но возможны некоторые рекомендации:

3. Предпочтения отдавать девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шей, удлинённой формой мышц, без излишних жировых отложений.

4. Хорошо, если у ребенка пропорциональная фигура и привлекательное лицо, но следует учитывать, что пропорции фигуры у ребенка не такие, как у взрослых и «гадкий утенок» может превратиться в лебедя, «куколка» - разочаровать.

Физические и технические перспективы гимнасток на этапе начального отбора опытный тренер определяет путем визуального наблюдения, молодой тренер может воспользоваться тестами.

Кроме того, целесообразно собрать о перспективных гимнастках следующую информацию:

- состояние здоровья и уровень физического развития;
- свойства нервной системы;

- способности к освоению спортивной техники и тактики;
- способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соревновательный опыт;
- способность самореализовываться в экстремальных условиях крупных соревнований.

На этапе **специализированного отбора** необходим комплексный контроль, включающий оценку:

8. Морфологических (внешних) данных.
9. Физической подготовленности.
10. Хореографической подготовленности.
11. Технической подготовленности.
12. Содержания и композиции соревновательных программ.
13. Функциональной подготовленности.
14. Мотивационно-волевых особенностей.

3.2.Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

Методическая часть настоящей Программы содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки гимнасток; распределение учебного материала по этапам спортивной подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; планирование спортивных результатов по этапам спортивной подготовки, в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Процесс спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой осуществляется путем последовательного проведения отдельных тренировочных занятий, организация которых носит разные формы:

- урочную;
- самостоятельную – утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.;
- демонстрационную – показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий художественной гимнастикой является тренировочное занятие (тренировка).

Тренировочное занятие характеризуется тем, что проводится под руководством тренера с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания.

Каждое тренировочное занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки гимнасток. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание спортсменов.

В художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видеопросмотров, семинаров и теоретических зачетов. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки гимнасток и проводятся, главным образом, с занимающимися старшего возраста и, в меньшей степени, с гимнастками среднего возраста.

Практические занятия являются основной формой подготовки гимнасток. Они классифицируются по следующим признакам:

1. По педагогическим задачам (обучающие, тренировочные, контрольные, восстановительные, постановочные, комплексные).
2. По величине нагрузок (ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные).

3. По организации (фронтальные, групповые, индивидуальные).

Художественная гимнастика относится к числу наиболее технически материалоемких видов спорта. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо освоить большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета и с предметами, хореографических, акробатических и пр. Даже упражнения, выполняющие сугубо разминочную функцию или являющимися средствами физической подготовки, нуждаются в специальном разучивании. Поэтому **обучающие** уроки являются одной из основных форм занятий с гимнастками младшего и среднего возраста, а также в подготовительном периоде тренировки высоко квалифицированных гимнасток.

В процессе **тренировочных** уроков осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка и отработка качества исполнения соревновательных программ. Особое значение в ряду тренировочных уроков гимнасток высокой квалификации занимают **модельные** тренировки, которые проводятся в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Важную роль имеют **контрольные** уроки. На них осуществляется проверка физической, хореографической, технической и композиционной подготовки гимнасток.

Восстановительные уроки предполагают широкое использование упражнений на компенсацию, вытяжение, расслабление и дыхание, психологических и физиотерапевтических средств.

Постановочные уроки – осуществляется составление соревновательных программ.

В процессе **комплексных** уроков, которых большинство в тренировочном процессе гимнасток, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля, составления и восстановления, составления и тренировки.

Занятия художественной гимнастикой различаются и по тренировочным нагрузкам.

Тренировочная нагрузка – это степень воздействия занятий на организм спортсмена.

Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений, их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие облегчающих или усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

Основными показателями нагрузки в художественной гимнастике являются:

- 1 - общая продолжительность тренировки;
- 2 - объем нагрузки;
- 3 – интенсивность тренировки;
- 4 – пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу. Оно колеблется от 45 минут у начинающих гимнасток до 6 часов у гимнасток высокой квалификации.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Объем бывает большим, средним и малым, а также ударным, оптимальным или умеренным. При этом его конкретные величины для гимнасток разного уровня тренированности будут разными.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую. Конкретные цифры для гимнасток разной квалификации и тренированности существенно различаются.

Универсальным показателем тренировочной нагрузки является динамика ЧСС в процессе тренировочного занятия или пульсовая стоимость нагрузок.

В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: **ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные.**

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки. Оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности.

Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки.

Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума.

Разгрузочное занятие – менее 50%.

Общая физическая подготовка /ОФП/ - это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

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

В художественной гимнастике выделено 7 видов физических способностей:

1. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
3. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
4. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
5. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
6. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными принципами специальной физической подготовки художественной гимнастикой являются:

соразмерность – оптимальное и соразмерное, сбалансированное развитие физических качеств;

сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;

опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП гимнасток являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

На развитие ловкости	- задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами.
На развитие гибкости	-упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.
На развитие силы	упражнения на силу мышц рук, ног и туловища; сгибание и разгибание, отведение и приведение; круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д..
На развитие быстроты	- упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.
На развитие прыгучести	- упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.
На равновесие	-сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений;

	после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре.
На развитие выносливости	- выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП гимнасток являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств.

Дошкольный и младший школьный возраст	6 – 10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11 – 14 лет	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К числу таких специальных возможностей относятся следующие психомоторные способности:

1. Проприцептивная (тактильная) чувствительность – это «чувство предмета»;
2. Координация (согласование) движение тела и предмета;
3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш;
4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Традиционная и фрагментарная структура тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие принято делить на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть предполагает подготовку занимающихся к предстоящей работе. В *основной части* решаются главные учебно-тренировочные задачи урока. *Заключительная часть* предназначена для плавного завершения занятия.

Логичность такого построения урока не вызывает сомнений. Однако многолетние наблюдения за работой ведущих специалистов по художественной гимнастике с занимающимися, как младшего возраста, так и с гимнастками самой высокой

квалификации, показали, что для нашего вида спорта характерной является фрагментарная структура урока и его частей.

Под *фрагментарной структурой урока* подразумевается деление его на отдельные логически завершённые эпизоды продолжительностью 10-20 (иногда и более) минут каждый.

Подготовительная часть занятия художественной гимнастики обычно состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка и прыжковая подготовка. При этом каждый фрагмент имеет свою логику построения.

I фрагмент – втягивающий – танцевально-беговой:

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, семенящий и др. в различных соединениях.

2-я серия – специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекаточный, пружинный, высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый и др. в различных соединениях.

3-я серия – танцевальные шаги, элементы и соединения различного характера (историко-бытовые, народные, современные) или музыкально-двигательные задания на воспроизведение темпа, ритма, характера или динамики музыки.

II фрагмент – разминочные упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх», и туловища по принципу «сверху вниз».

5-я серия – хореографические упражнения (классический или народно-характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фραπε, сутеню, девлопе и релевелян, гран батман.

6-я серия – «растяжка», доразминка, организованная или самостоятельная.

III фрагмент – равновесно-вращательная подготовка:

7-я серия – изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

- а) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений;
- б) наклонов вперед, назад, сторону, круговых в различных и.п.;
- в) равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

8-я серия – изучение и совершенствование поворотов:

- а) тур ляны в разных позах;
- б) одноименных в разных позах на 360-720 и более градусов;
- в) разноименных в разных позах и на разное количество градусов;
- г) серийных и поточных.

9-я серия – изучение и совершенствование акробатических и партерных элементов и соединений.

IV фрагмент – прыжковая подготовка:

10-я серия – «распрыгивание»: маленькие хореографические прыжки, упражнения на развитие прыгучести, многоскоки.

11-я серия – изолированные прыжки – прыжки одной формы с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

12-я серия – прыжковые соединения разных форм и соединение прыжков с акробатическими и другими элементами.

Основная часть занятия обычно состоит из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока.

При плановой работе с двумя видами многоборья:

V фрагмент – первый вид многоборья:

13-я серия – предметный урок обучающего, развивающего или поддерживающего типа по следующей схеме:

1. Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток – медленно, с объяснениями и исправлениями ошибок, у средних и

старших гимнасток – в хорошем темпе, поточно, многократно с обеих рук и с применением необычных исходных положений).

2. Соединение различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.

3. Соединение движений предметов с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками, акробатическими элементами.

14-я серия – разучивание, совершенствование, работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.

15-я серия – работа над соревновательными комбинациями.

VI фрагмент – второй вид многоборья:

- по той же схеме или в обратной последовательности. Возможен и совершенно другой характер работы, например, постановка или контроль.

Заключительная часть занятия обычно включает физическую подготовку в виде комплексов (общих или индивидуальных) или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Для младших гимнасток чаще всего применяется игровое завершение с применением музыкальных и подвижных игр. Последняя точка в уроке ставится после подведения итогов, домашних заданий, индивидуальных бесед с занимающимися или их родителями. Возможны и другие варианты заключительной части, например, релаксация или стрейчинг, психологический или тактический тренинг, просмотр и анализ видеозаписей или уточнение соревновательных требований.

На уроках художественной гимнастики задания могут выполняться:

- всеми одновременно – фронтальная организация;
- по подгруппам – групповая организация;
- по одному – индивидуальная организация.

Применяют 3 способа проведения заданий: отдельный, поточный и проходной.

При отдельном способе каждое упражнение выполняется после паузы, за время которой тренер объясняет следующее упражнение.

При поточном способе упражнения выполняются без перерывов. Подсчет или музыкальное сопровождение при этом не прерываются.

Проходной способ проведения упражнений характеризуется выполнением упражнений с одновременным продвижением в различных направлениях.

В проведении уроков опытные тренеры пользуются целым комплексом методов обучения и тренировки, и чем талантливее педагог, тем разнообразнее применяемые им методические приемы.

Арсенал методов и методических приемов

<i>Методы</i>	<i>Методические приемы</i>	<i>Эффективные варианты</i>
Словесный	Команды и распоряжения Указания и инструктаж Описание упражнения Объяснение упражнения Контроль и оценка	Звуковые сигналы Индивидуальные указания С предупреждением ошибок С образными сравнениями и показом Контроль исходный и промежуточных положений, самоотчеты гимнасток
Наглядный	Показ	Разноракурсный, на лучшем исполнителе, контрастный, фрагментарный
	Графический, модельный Кино и видеопозаказ	С комментариями
Практический	Целостного разучивания Расчлененного разучивания Стандартный и переменный	С подводящими упражнениями Замедленным разучиванием С помощью, с опорой и без
Помощи	Физической Ориентировочный	Фиксация, поддержка, подталкивание, проводка

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.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно - педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью гимнасток и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- спортсменки должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале;
- точно выполнять задания тренера. Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм;
- особое внимание следует уделять уборке зала;
- особенность освещения зала предполагает расположение светильников вдоль зала и вне его пределов по высоте, силе источника света, его направленности.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста гимнасткам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата обучающихся.

подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

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

Чаще всего травмы в художественной гимнастике бывают при сложных акробатических и прыжковых элементах, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

3.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочные занятия – это минимальные завершённые структурные компоненты тренировочной системы, которые при объединении и определенной последовательности формируют все остальные более длительные тренировочные микро – мезоциклы и этапы.

Каждая тренировка отражает следующие аспекты: организацию, задачи и уровень нагрузки.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и годов спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
2. работа по индивидуальным планам;
3. участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
4. инструкторская и судейская практика;
5. медико-восстановительные мероприятия;
6. тестирование и контроль.
7. тренировочные сборы;

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

1. 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%.

2. 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 обязательного соблюдения необходимых мер безопасности

В целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

Тренер должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи.

Требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий по художественной гимнастике

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинское обследование и имеющие допуск к тренировкам и соревнованиям.

1.2 Спортсмен должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.3. Скакалка должна соответствовать ростовым данным спортсмена и не иметь узлов и порывов;

1.4. Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

1.5. Не выполнять сложные элементы без страховки.

1.6. За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировке.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других спортсменов (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

2.3. По команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять.

3.2. Быть внимательным при перемещении по спортивному залу.

3.3. Танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол.

3.4. Обращать внимание на правильную осанку: при выполнении упражнений спина должна быть прямой.

3.5. Избегать чрезмерного прогиба в шейном, грудном и поясничном отделах.

3.6. При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.

3.7. Не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног.

3.8. Не выводить колени вперед, удерживать их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах.

3.9. Не выполнять высоких махов ногами (выше 90 градусов) и большого количества подскоков.

3.10. При выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

3.11. При выполнении упражнений на мяче:

- точно располагать центр тяжести тела над ним;
- движения выполнять правильно;
- контролировать перемещение мяча под собой.

3.12. При выполнении упражнений с гантелями, скакалками крепко держать их в руках, руки должны быть сухими.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

4.2. При получении спортсменом травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Результативность тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками и в первую очередь от контроля за такими показателями, как суммарный объем (ч), суммарный объем работы (кг), суммарный объем работы (км), количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, количество соревнований. Эффективность тренировочного процесса будет значительно выше, если будут учитываться и другие параметры, такие, как суммарный объем работы различной направленности, объем работы, затраченный на общую и специальную подготовку, а также на техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Известно, что все виды работы взаимосвязаны и не могут оказывать изолированного воздействия. Наилучших результатов от качества построения тренировочного процесса можно добиться в случае учета нагрузки, направленной на развитие определенных качеств, таких, как скоростно-силовые способности, различные виды выносливости, гибкости и т. д., предполагая при этом, что техническая, тактическая, психологическая и другие виды подготовки совершенствуются параллельно с двигательными.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Задачи детского - юношеского спорта далеко не исчерпываются подготовкой мастеров спорта и разрядников. Они значительно шире и включают в себя решение вопроса о гармоничном физическом и умственном развитии спортсменов, укреплении их здоровья и повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды.

При планировании тренировочного процесса необходимо последовательно, с учетом дидактических принципов, распределить средства подготовки на весь период подготовки.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (тренировочные, контрольные, отборочные, основные).

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы тренировки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста спортсменов и их возможностей, требований подготовки в перспективе гимнасток высокого класса для команд высших разрядов.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить спортсменов, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя соревновательный метод, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Планирование является важнейшим условием, обеспечивающим непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток.

Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Исходными данными при планировании являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки (стаж спортивной деятельности);
- состояние готовности гимнастки (показатели уровня специальной физической подготовленности);
- результат, показанный на тренировках и контрольных соревнованиях;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности.

На основании этого, планируются нормативы, ставятся цели и задачи, определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Структура достижения цели в системе планирования спортивных результатов.

Прогнозирование → Планирование → Тренировка → Результат (тест) → Корректировка.

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

На этапе начальной подготовки:

- участие в показательных выступлениях и школьных соревнованиях;

- опыт участия в муниципальных и региональных соревнованиях;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- активная соревновательная практика.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности;
- достижение результатов уровня спортивных сборных Московской области и Российской Федерации.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - это многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания спортсменов. В содержании спортивной подготовки в художественной гимнастике принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно - восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным

			требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

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

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениям на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

Специально-двигательная подготовка - это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:

- проприоцептивная (тактильная) чувствительность - «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа

- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с

разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты**:

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
Равновесия		в выпадах
	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене	
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь,

	две	«щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мости	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды ходьбы	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разно-плоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекаат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы с входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	гомом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая

подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

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

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

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

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть обязательно представлены в комбинациях. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;
- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;
- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;
- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике.

2. История развития и современное состояние художественной гимнастики

Истоки художественной гимнастики. История развития в СССР, России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

3. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

4. Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной

и заключительной частей тренировки. Понятие: об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

7. Психологическая подготовка гимнасток

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

8. Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, внепрограммная музыка. Свойства музыкального звука: Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка.

История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

9. Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

10. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

11. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

12. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.

13. Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

14. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок,

мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Программный материал для практических занятий на этапах подготовки.

Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки гимнасток 6-8 лет.

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный (6 лет) и младший школьный возраст (7-8 лет), решающий возраст в жизни ребенка.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель 1 этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках, детских соревнованиях.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинный, высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Занятия на этапе начальной подготовке проводятся обычно 3-4 раза в неделю по 2 часа и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, лента.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 6-8 лет

<i>Возрастные особенности</i>	<i>Методические особенности</i>
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.
Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
Велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Календарь мероприятий для групп начальной подготовки может включать:

сентябрь – открытый урок;

октябрь – соревнования по ОФП и СФП;

ноябрь – соревнования по технической подготовке;

декабрь – показательные выступления на спортивном празднике;

январь – открытый урок;

февраль - соревнования по ОФП и СФП;

март - соревнования по технической подготовке;

апрель – спортивные соревнования;

май – переводной экзамен.

№	Содержание материала	НП-1	НП-2	НП-3
Практический материал				
1	Общая физическая подготовка			
	1.упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+	+
	2. упражнения на мышцы спины		+	+
	3. упражнения на боковые мышцы.			+
	4.упражнения на развитие скорости			+
	5.упражнения для м-ц рук и кистей	+	+	+
	6.упражнения для м-ц ног и стоп	+	+	+
	Специальная физическая подготовка			
2	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 по1 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 1и 2 позиции		+	+
	-народно-характерные танцы(русский, гопад, казачек)	+	+	+
	-партерная хореография.	+	+	+
3.	Технико-тактическое мастерство			
А.	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, перекатный		+	+
	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		+	+
	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. 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		+	
	- поперечная, горизонтальная			+
	9. Упражнения с мячом			
	- махи во всех направлениях, круги большие и средние	+		
	- передача около шеи и туловища, над головой, под ногами	+		
	- 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		+	+
10. Упражнение с обручем.			
- махи одной и двумя руками во всех направлениях;	+		
- круги одной и двумя руками вверху и внизу	+		
- 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			+

Классификационные элементы, рекомендуемые для этапа начальной подготовки:

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 1/2 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 1/2 поворота в полете (180*)
14. тоже, что и №13 (360*)
15. вертикальный прыжок с поворотом на 360*

Равновесия:

1. равновесие в пассе
2. в пассе наклон туловища вперед
3. свободная 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

Повороты:

1. пассе-360⁰
2. нога горизонтально вперед -360⁰
3. «казак» нога вперед – 360⁰
4. «арабеск»-нога назад 360⁰
5. «аттитюд»- 360⁰
6. в кольцо-360⁰
7. «фуэтэ» - 360⁰

Гибкость и волны:

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью — 180⁰
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью – 180⁰
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью- 180⁰
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 180⁰
5. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 360⁰
6. с туловищем в горизонтальном положении в сторону с помощью
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед с помощью
8. наклон туловища назад, ниже горизонтали
9. наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях
10. наклон туловища назад, лежа на полу

Содержание и методика работы на этапе специализированной подготовки гимнасток 8-11 лет.

Гимнастки 8-11 лет, занимающиеся на II этапе специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сензитивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель II этапа специализированной подготовки гимнасток 8-11 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.

3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток

8-11 лет являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудностям III, II, и I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Развитие в младшем и частично в среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и свои особенности.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 8-11 лет.

<i>Возрастные особенности</i>	<i>Методические особенности</i>
Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	- Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: гибкости, координации, быстроты, прыгучести.
Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-я сигнальная система.	- Все большее место должно приобретать словесный метод обучения.
Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомления.	- Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статистические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Для II этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6- раз в неделю по 3-4 часа.

Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа урока.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей гимнасток. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Все чаще гимнастки этого возраста участвуют в соревнованиях различного ранга от школьных до региональных. Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

№	Содержание материала	Т(СС)-1	Т(СС)-2
Практический материал			
1	Общая физическая подготовка		
	- ходьба и бег в различных направлениях	+	+
	- строевые и порядковые	+	+
	- общеразвивающие упражнения (ОРУ):	+	+
	- упражнения для мышц рук и кистей, плечевого пояса	+	+
	- упражнения на мышцы спины	+	+
	- упражнения на боковые мышцы.	+	+
	- упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
	- упражнения для мышц ног и стоп	+	+
	- упражнения на развитие скорости	+	+
	- комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+
2	Специальная физическая подготовка		
	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	+	+
	- поднятие ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.		+
	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 I и по 2 позициям	+	+
	-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)		+
	-партерная хореография	+	+
3.	Технико-тактическое мастерство		
А.	Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП		
Б.	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		+
	Упражнение 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 (с отталкиванием), амплитуде.	+	+
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 и рук с трудность 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 восьмерки	+	+
• втулеобразные движения	+	+
2. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами		+
3. прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+
4. прыжки с двойным 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 тела	+	+
11. передача обруча под ногами во время трудности прыжка		+
Упражнение 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 восьмерки	+	+
	• 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		+
	6. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением руки с трудностью		+
	7. серия спиралей в различных плоскостях без трудности	+	+
	8. серия спиралей в различных плоскостях с трудностью		+
	9. работа лентой разными частями тела без трудности	+	+
	10. работа лентой разными частями тела с трудностью		+
	11. 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	+	+

Классификационные элементы, рекомендуемые для тренировочных групп 1 и 2 годов обучения:

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 $\frac{1}{2}$ поворота туловища в полете 180°
8. «ножницы» вперед с согнутыми во время $\frac{1}{2}$ 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. «турлянь» на 180° , нога в аттитюде
2. «турлянь» 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
15. 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 «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 туловищем в горизонт, с «турляном» нога в сторону с помощью 180°
6. с туловищем в горизонтальном положении нога назад «турлянь» 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. один «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

Содержание и методика работы на этапе углубленной подготовки гимнасток 11-13 лет.

Целью III этапа углубленной подготовки гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

На этом этапе должны тренироваться только перспективные, одаренные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Основные задачи этапа углубленной подготовки:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования.

Основными средствами углубленной подготовки гимнасток 11-13 лет являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Возраст занимающихся на II-м этапе углубленной подготовки, как правило, совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 11-13 лет.

<i>Возрастные особенности</i>	<i>Методические особенности</i>
Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.	Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.
Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.
В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка,

характеру часто неадекватны раздражителю.	доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.
---	---

На этом этапе целесообразно тренироваться 8-9 раз в неделю, т.е. иметь 2-3 двухразовых тренировочных дня в приемлемых для решения вышеназванных задач условиях. Частыми являются учебно-тренировочные сборы.

Необходимо существенное увеличение соревновательной практики до 10-12 значительных соревнований в год. Кроме этого, целесообразно проводить модельные тренировки, прикидки, учебные и подготовительные соревнования.

№	содержание материала	T(CC)-3	T(CC)-4	T(CC)-5
Практический материал				
1	Общая физическая подготовка			
	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 упражнения для мышц ног и стоп	+	+	+
	8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+	+
	9. круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+	+
2	.Специальная физическая подготовка			
	1.Пассивная гибкость:			
	- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1-ой планки гимн, 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, с помощью тренера-преподавателя		+	+
	- 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 ⁰ -	+	+	+

	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 на полу, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально	+	+	+
	- круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+	+
	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 «фуэтэ»	+	+	+
	-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»	+	+	+
3.	Технико-тактическое мастерство			
А.	Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП	+	+	+
Б.	Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами			
	Акробатика:			
	- переворот назад толчком 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 «казачок »			+
	- различные перелеты из седа на полу	+	+	+
	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 восьмерки	+	+	+
	• 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 двойным вращением скакалки вперед	+		+	+
5. прыжки с двойным 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. «этапе» 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: 1. перекаты по телу, по полу	+		+	+
2. вращения: вокруг кисти рук или другой части тела вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу	+		+	+
3. броски и ловли	+		+	+
4. проходы через обруч	+		+	+
5. элементы над обручем	+		+	+
6. 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. перекаты 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 перекаты 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 перекаты 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	+	+	+
	- движения 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 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. длиной 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	+	+	+
	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 булавы 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 предмет)	+	+	+
	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 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		+	+
	Упражнение с лентой			
	1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 змеек, 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 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	+	+	+

Классификационные элементы, рекомендуемые для тренировочных групп 3 - 5 годов обучения:

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 $\frac{1}{2}$ поворота туловища в полете
7. шагом с $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ поворота туловища в полете (180^0)
12. подбивной прыжок с $\frac{1}{2}$ поворота туловища (180^0) в кольцо
13. прыжок «казак» в кольцо
14. прыжок «казак» с $\frac{1}{2}$ поворота всего тела в полете
15. прыжок «казак» нога выше головы без помощи
16. прыжок в кольцо с $\frac{1}{2}$ 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

Равновесия

1. свободная нога вперед «турлян» на 180^0
2. свободная нога вперед «турлян» на 360^0
3. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлян» 180^0
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлян» 360^0
5. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлян» 180^0
6. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлян» 360^0
7. свободная нога вперед, в сторону без помощи
8. нога назад в шпагат с помощью «турлян» 180^0
9. «турлян» в кольцо с помощью 180^0
10. равновесие в кольцо с помощью
11. равновесие в шпагат туловище горизонтально в сторону
12. переднее равновесие в шпагат
13. нога вперед 90^0 , постепенное сгибание опорной ноги
14. турлян в «казак» 180^0
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

Повороты.

1. пассэ- 1080^0
2. нога горизонтально вперед – 720^0
3. «казак» нога вперед – 360^0

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 положен. 360°
15. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальн. положении на 360°
16. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальн. положении на 720°
17. «фуэте» свободная нога в горизонт, положении 2-ной в пасе 720°

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

Содержание и методика работы на этапе спортивного совершенствования гимнасток 13 лет и старше

Целью IV этапа – спортивного совершенствования мастерства гимнасток является выполнение высоких нормативов: мастера спорта и мастера спорта международного класса, а также достижение высоких результатов в крупнейших официальных соревнованиях: чемпионатах региона, России, Европы, Мира, Олимпийских Игр.

Основные задачи: этапа спортивного совершенствования:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, мастерства, исполнительского стиля, виртуозности и выразительности.
6. Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях высокого ранга.

Основные средства этапа спортивного совершенствования:

1. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.
2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и модельных тренировок.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение.

Возрастные проблемы и способы их решения на этапе спортивного совершенствования.

<i>Возрастные проблемы</i>	<i>Способы решения</i>
Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и других выездных мероприятий.
Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
Нередки нарушения менструального цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства гимнастики тренируются 6-12 раз в неделю по 5-6 часов, выполняя большой объем работы при её высокой интенсивности.

Соревновательная практика расширяется до 12-14 соревнований в год, в соревновательном периоде гимнастики стартуют через каждые 2-3 недели.

Большое количество значимых соревнований и необходимость стабильных выступлений требуют специальной психологической подготовки и реабилитационно - восстановительных мероприятий.

№	содержание материала	ССМ -1	ССМ свыше года	ВСМ
Практический материал				
1.	Общая физическая подготовка			
	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. по3 серии)		+	+
	-10 прыжков на правой, левой с 2-ым вращением; (по 2 серии)		+	+
	-10 пружинистых прыжков с 2-ым вращением (на правой, левой) (по 2 серии)		+	+
	2.Комплексы для развития силы			
	-комплексы для мышц нижнего брюшного пресса, верхнего и среднего	+	+	+
	-комплексы для м-ц спины	+	+	+
	-комплексы для боковых мышц тела	+	+	+
	-комплексы для силы м-ц рук	+	+	+
	Нормативы:			
	-сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10". 10 раз - 10.0 бал.	+	+	+

	-из положения в упоре лежа, проходы на руках по кругу за 10"- 5 кругов -10.0 бал.	+	+	+	+
	-прогибы назад, лежа на животе за 15" (касание руками ног) 10 раз - 10.0 бал	+	+	+	+
	-наклоны назад в стойке на одной, другая махом в шпагат, стоя боком к опоре за 10". 10 раз -10.0 бал.	+	+	+	+
	-выпрыгивания из «пистолета» за 10" 10 р. - 10 .0 бал.		+	+	+
	-двойные прыжки за 30" - 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.) - 30"	+	+	+	+
	4. скрестные с двойным вращением вперед, назад не менее 50 шт.) - 30"	+	+	+	+
	5. серия из прыжков: Двойные подряд – 30сек. + 30сек-просто x 3 серии (итого 3 мин. прыжков) (варианты разнообразить)	+	+	+	+
	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			+	+
	<i>обруч, мяч</i> (разнообразные варианты) -вращение обруча, бросок, ловля во вращение - левой рукой, правой рукой - -«обволакивание» мяча -10 раз;	+	+	+	+
	<i>лента, мяч</i> (разнообразные варианты) -бросок ленты, пережат мяча по рукам и груди, высокий бросок мяча, эшапе лентой	+	+	+	+
	<i>лента, обруч</i> (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				
	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 р	+	+	+	+
	3.Махи с утяжелителями (во всех направлениях) 10 р	+	+	+	+
	4. растяжка силой по 1 мин. между 2-х гимн. скамеек (стульев)	+	+	+	+
	Активная гибкость:				
	-удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя на полупальце 10" x 3	+	+	+	+
	-поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2" x 3	+	+	+	+
	-равновесие с прямой ногой назад 5"х 3	+	+	+	+
	-на носке, - тур лян 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"(3 серии)	+	+	+	+
	3 прыжка(ноги вместе) с поворотом на 360°, в темпе кувырок вперед, в темпе низкое равновесие, держать 5" (3 серии)	+	+	+	+
	3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5", (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" (3 серии с каждой ноги)	+	+	+	+
	4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 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"(3 серии с каждой ноги)	+	+	+	+
	4 фуэтэ, 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 напр. 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 1 и 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.	+	+	+	+
3	Техническая подготовка				
	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. шагом со сменой в кольцо	+	+	+	+
9. шагом со сменой с наклоном туловища назад	+	+	+	+
10. «жете ан турнан» «жете ан турнан» с наклоном туловища назад «жете ан турнан» с подбивным «жете ан турнан» с наклоном назад «жете ан турнан» с подбивным в кольцо	+	+	+	+
11. перекидной в шпагат перекидной в кольцо	+	+	+	+
12. «щука», ноги в стороны 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 переднее равновесие «турлян» 180°	+	+	+	+
7. переднее равновесие «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 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° шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении 720°	+	+	+	+
8. на 360° боковой шпагат с туловищем в горизонтальном положении без помощи	+	+	+	+
Наклоны:				
1. нога назад в кольцо без помощи 180° тур лян	+	+	+	+
2. круг ногой с «турляном» 180° с помощью	+	+	+	+
3. нога в сторону (с помощью) туловище горизонтально «турлян» 360°	+	+	+	+
4. нога в сторону (без помощи) туловище горизонтально «турлян» 180°	+	+	+	+
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. подъём с пола с поворотом на 180°	+	+	+	+
11. из положения стоя «турлян» а переднем шпагате на 180°	+	+	+	+

12. из заднего шпагата с помощью, наклон назад и смена опорной ноги (0.6)	+	+	+	+
Элементы акробатики:				
1. подъём с пола с четко зафиксированной позицией переднего шпагата	+	+	+	+
2. переворот вперед с четко зафиксированной позицией переднего шпагата	+	+	+	+
3. переворот назад в позицию заднего шпагата переворот назад - 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, 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 восьмерки	+	+	+	+
• 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-ым вращением скакалки вперед	+	+	+	+
5. прыжки с 2-ым вращением скакалки назад	+	+	+	+
б. 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 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)	+	+	+	+
	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	+	+	+	+
	-. движения 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 ловле 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 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	+	+	+	+
	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	+	+	+	+
	6. 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. ассиметрия 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 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	+	+	+	+	+

3.7. Планы применения восстановительных средств

Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

Эффективное распределение восстановительных средств на различных уровнях структуры тренировочного процесса в значительной степени обуславливает совершенствование физической подготовленности спортсменов и достижение высоких и стабильных спортивных результатов.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Восстановительные средства входят составной частью в систему подготовки спортсменов Учреждения. Они используются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла. Восстановительные средства применяются на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня и рационального питания. Восстановительные средства

используются для снятия утомления после нагрузок, для избирательного восстановления с учетом предстоящей работы, для стимуляции работоспособности перед тренировочной нагрузкой или соревнованием.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у гимнастов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у спортсменов быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник – развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности легкоатлетов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления:

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждой гимнастки.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в [перечни](#) субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](#), утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями и всемирным антидопинговым кодексом (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных

субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил и пр..

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

Антидопинговая работа, проводится в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Для подготовки спортсменов по художественной гимнастике в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с тренировочного этапа.

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила соревнований по художественной гимнастике, правила поведения в спортивном зале, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, инструкторов и участие в проведении и организации физкультурных мероприятиях, массовых спортивных праздников и соревнований. Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски инвентаря и подготовки к занятиям, даются уже на этапе начальной подготовки.

Инструкторская работа, в более расширенных объемах, продолжается в группах ССМ и ВСМ. Гимнастки уже должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа ССМ является выполнение требований на звание инструктора по спорту и звания спортивного судьи.

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 спортсменов 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 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.

3.10. Требования к организации и проведению врачебно – педагогического, психологического и биохимического контроля

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль над состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Врачебно-педагогический контроль

Врачебно – педагогический контроль осуществляется в Учреждении на постоянной основе.

Врачебно – педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие

патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно – педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время тренировочных сборов и соревнований.

Врачебно – педагогический контроль включает:

1. оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
2. оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
3. проверку условий санитарно – гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
4. проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
5. санитарно – просветительную работу среди спортсменов;
6. организацию восстановительных мероприятий.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Результаты врачебно – педагогического наблюдения для устранения недостатков доводят до сведения руководителей Учреждения и тренеров. Важнейшей задачей врачебно– педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год на базе отделения спортивной медицины МКУ «Центр по обеспечению деятельности учреждений физической культуры и спорта Коломенского городского округа». Именно там они получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности.

Текущее медицинское обследование проводятся медицинским персоналом Учреждения.

Биохимический контроль

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др.

Биохимический контроль спортсменов Учреждения осуществляется в специализированных медицинских лабораториях по запросу членов Федерации Московской области по видам спорта.

Психологический контроль

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;

- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Рекомендации и коррекционно-развивающие мероприятия общей психологической подготовки спортсменов с различными индивидуальными особенностями.

Психотип спортсмена	Индивидуально - типологические особенности	Наиболее значимые факторы соревновательных ситуаций	Особенности психического состояния	Психопрофилактические мероприятия
№1	сильная нервная система, низкая личностная тревожность	отсутствие мотивации в надобности данных соревнований, слабость эмоциогенных факторов, текущие успехи	Плохо чувствуют ошибки, низкая чувствительность, не хватает чувства возбуждения; расслабленность, недостаточная мобилизованность, несобранность, низкая концентрация внимания из-за слишком спокойного отношения к соревнованиям, снижение качества регуляции из-за недостаточной отчетливости кинетических движений.	Приемы саморегуляции, мобилизующая часть аутогенной тренировки, дыхательные упражнения, моделировать влияние текущих успехов во время контрольных работ, обучать приемам идеомоторной тренировки (чувство движения), энергичные команды
№2	Слабая нервная система, высокая личностная тревожность	Стрессовые факторы, эмоциогенные факторы, ситуация неопределенной опасности, итоговые неблагоприятные текущие неудачи.	Чрезмерное напряжение; эмоциональное волнение; опасение, недостаточная сосредоточенность: ухудшение точности и стабильности состояния; напряженное лицо; сбит темп речи, неестественность походки, жестов. Эффективность управления движения, спортсмен чувствует ошибки и не может их исправить.	Расслабление – приемы саморегуляции; успокаивающие варианты, мобилизующие дыхательные упражнения, обучение навыкам саморелаксации, идеомоторная тренировка (проигрывать – прокручивать ситуацию). Обучение и контроль мимики, жестов, пантомимике; моделировать ситуации, которые вызывают эмоциональное напряжение. Максимально компенсировать тревожность. Проводить комплексов приемов, за счет которых растет эмоциональное состояние.
№3	Подвижность нервных процессов, экстраверсия	Факторы, усугубляющие монотонность деятельности и общения. Невозможность отключиться в перерывах, невозможность общения. Рекомендации: обязательно найти возможность поговорить.	Раздражительность, усталость, быстрая истощаемость внимания, снижение чувства регуляции из-за нервно – психического истощения.	Отключение и переключение внимания; приемы визуализации (представление картинок, сюжетные представления и выражения); непродолжительные дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка (моделирование ситуации - проигрывание основных «точек»).
№4	Инертность нервных процессов, интроверсия	факторы вариативности, замена инвентаря, не могут избежать нежелательных коммуникаций	волнение, возбуждение, ощущение дискомфорта, растерянность, неуверенность, все эти проявления из-за невозможности своевременно предотвратить могут довести до состояния фрустрации, не распределения внимания, снижение точности и стабильности из-за неэффективности учета изменения ситуации.	Психорегулирующая тренировка – при четком распределении внимания спортсмена; психотехнические игры, моделирующие условия вариативности деятельности, а также оговаривать и проговаривать ситуации со спортсменами, которые могут быть.

3.11. Рекомендации по организации психологической подготовки

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

–оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);

–специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

–комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);

–простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1) информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

2) методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

3) методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

4) морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

5) личный пример тренера и ведущих спортсменов;

6) воспитательное воздействие коллектива;

7) совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;

8) организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

9) постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

10) создание жестких условий тренировочного режима;

11) моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования;

12) участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса:

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе *начальной подготовки* основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В *подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В *соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. 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 интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта "художественная гимнастика";
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "художественная гимнастика";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность ;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "художественная гимнастика";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта "художественная гимнастика";
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "художественная гимнастика";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система *спортивного отбора*, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля

В настоящее время тренировочный процесс, направленный на показание высокого результата спортсменом, немыслим без: планирования и контроля, хорошего медицинского обеспечения и материальной базы, квалифицированных тренерских кадров и квалифицированного отбора и т.д. Все вышеперечисленное и отлаженное в систему дает результат на Олимпийских играх и международных соревнованиях, нашу страну, как спортивную державу признают во всем мире.

Итак, одной из важнейших сторон спортивной тренировки является контроль.

Наиболее информативным и полным является *комплексный контроль*. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера - преподавателя.

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

1. показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
2. показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
3. показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов - тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.).

Тест (от лат. *test* - задача, проба) - метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью. В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов - это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание. Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов - это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают четыре основные формы контроля - годичный, этапный, текущий и оперативный.

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки. Оцениваются следующие показатели: степень реализации основной и промежуточной цели подготовки спортсменов. Здесь рассматриваются спортивные результаты на основных и подготовительных соревнованиях; степень реализации нормативов физической, технической, функциональной и других видов подготовленности, выполнение которых должно было бы обеспечить запланированный результат; выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок (в целом за год и по периодам).

Важной составной частью годичного контроля является анализ результатов углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, которое проводится два раза в год. Заключение по результатам углубленного обследования должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, оценку биологического возраста и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годичного цикла. Длительность этапа может колебаться от 2-5 микроциклов (20-40 дней) до года. Количество этапов в году зависит от квалификации спортсменов, задач, которые решаются в процессе тренировки, и т.д. Этот вид контроля включает анализ спортивных результатов и его составляющих элементов соревновательной деятельности, анализ данных о тренировочных и соревновательных нагрузках, которые обычно представляются в виде соответствующих матриц, по результатам которых и осуществляется оценка эффективности различных тренировочных программ, оценку уровня общей и специальной физической подготовленности по данным тестирования физических способностей, в этом случае используются как сквозные, так и несквозные тесты. Они подбираются таким образом, чтобы оценить, насколько успешно решены основные задачи: конкретного этапа подготовки, функционального состояния спортсменов по результатам контрольных упражнений функциональных проб с использованием физиологических и биохимических методов контроля; анализа техники движений; психического состояния спортсменов; определения биологической зрелости путем соматоскопии.

Текущий контроль позволяет оценить повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. Информация, полученная в ходе текущего контроля, служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий, или, иначе говоря, отставленного тренировочного эффекта. Это особенно важно на этапах непосредственной подготовки к главным соревнованиям, при проведении интенсивных (ударных) и объемных тренировок.

Наиболее информативными тестами для оценки текущего состояния спортсмена считаются те, результаты в которых в наибольшей степени изменяются после выполнения тренировочных заданий. Например, после нагрузок скоростно-силового характера (прыжков, упражнений с отягощениями) увеличивается твердость расслабленных мышц. Следовательно, этот показатель может быть тестом текущего контроля. Тесты и методика при осуществлении текущего контроля могут быть различными и зависят от периода и этапа подготовки. Целесообразно при этом использовать тесты, не требующие громоздкого снаряжения и сложных измерительных процедур. При организации текущего

контроля желательно показатели текущего состояния сопоставлять с характеристиками выполняемой нагрузки. Все это позволяет тренеру вносить своевременные коррекции в план тренировки в микроциклах.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Он служит основой для планирования срочного тренировочного эффекта, т.е. тренировки в пределах одного занятия. Оперативная оценка состояния спортсмена имеет важное значение при определении длительности разминки, продолжительности упражнения, интенсивности его выполнения, числа повторений, интервалов и характера отдыха, при выборе рациональной последовательности выполнения тренировочных упражнений в занятии и т.д.

При проведении оперативных обследований необходимо пользоваться тестами, которые отличаются большой чувствительностью к выполняемой нагрузке. Предпочтительнее всего здесь биохимические, физиологические и другие показатели, отражающие уровень функционирования ведущих для данного упражнения систем организма.

Контроль над физической подготовленностью включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и связанных с ними способностей. Основным методом контроля в этом случае является метод контрольных упражнений (тестов). При выборе тестов необходимо соблюдать следующие условия: определить цель тестирования; обеспечить стандартизацию измерительных процедур; использовать тесты с высокими значениями надежности и информативности; использовать тесты, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результаты тестирования; тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их выполнении усилия спортсмена были направлены на достижение максимальных результатов, а не на стремление выполнять движение технически грамотно; иметь максимальную мотивацию на достижение предельных результатов в тестах; иметь систему оценок достижений в тестах.

Степень развития физических способностей определяется с помощью двух групп тестов. Первая группа, в которую входят неспецифические тесты, предназначена для оценки общей физической подготовленности, а вторая группа включает специфические тесты, которые используются для оценки специальной физической подготовленности. Необходимо отметить, что выбор тестов для оценки физической подготовленности во многом зависит от видов спорта, возраста, квалификации спортсменов, структуры годичного или многолетнего цикла спортивной тренировки. Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения - хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно. В процессе контроля оценивается объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники движений. Первые два критерия отражают количественную, а последние два - качественную сторону технической подготовленности.

Оценка специальной 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. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. В этом случае технику оценивают по факту исполнения конкретных технических действий: выполнил - не выполнил, умеет - не умеет. С этой целью используют визуальные наблюдения, видеозапись, кино съемку.

Оценка тактической подготовленности.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контроль за факторами внешней среды.

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

1. климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);
2. состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);
3. качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;
4. поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
5. социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;
6. объективность судейства;
7. продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля

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

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

1.	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
3.	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см
5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с
7.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9.	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 -5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	"5" - в течение 5 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 3 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с
8.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением

			в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
9.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до

			пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 36-37 раз; "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
8.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
9.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали
10.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°

11.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине
12.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук		"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
2.	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170-180°, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально

			напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°. "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°.
3.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5"- 15 раз; "4"- 14 раз; "3" - 13 раз; "2" - 12 раз; "1"- 10 раз
4.	И.П. - лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
5.	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменной ног	балл	"5" - выполняется в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой >180°. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; "4" - выполняется в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой >180°. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; "3" - 13-14 прыжков с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены; "2" - 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены носки слегка расслаблены; "1" - 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения и амплитуды. В полетной фазе плечи приподняты, ноги расслаблены
6.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с

	рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия		
7.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
8.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
9.	Переворот назад с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
10.	И.П. - вертикальное равновесие. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	балл	"5" - перебрасывание без подскоков, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; "4" - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; "3" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска; "2" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; "1" - перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска
11.	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая на "пассе". Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; "1" - 3 броска на низких полупальцах с

		отклонением туловища и подскоками
12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

1. Комплекс контрольных упражнений для оценки физической подготовки спортсменок

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает по общефизической подготовке:

1) бег 30 м со старта;

2) челночный бег 3x10 м;

3) прыжок в длину с места;

4) прыжок вверх с места;

5) сгибание-разгибание рук в упоре

Инструкция по проведению тестирования:

1. Бег 30 м с высокого старта, сек. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2. Челночный бег 3x10 м, сек. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). На финишной линии кладут деревянный кубик (размер стороны около 5 см). Спортсмен становится на стартовой линии и по команде начинает бег в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается до линии старта, кладет кубик (бросать не разрешается) на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее, финиширует.

3. Прыжок в длину с места, см. Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. 98

4. Прыжок вверх, см. Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

5. Сгибание-разгибание рук в упоре (отжимание), количество раз. Выполняется из положения упор, лежа на полу, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Отжимание считается выполненным, если при сгибании рук спортсменка касается грудью 5-сантиметровой подставки, лежащей на полу.

2. Комплекс упражнений для оценки хореографической подготовки спортсменок

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги. Для

правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее - вперед и назад. Упражнения выполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога. Экзерсис у опоры (лицом к опоре только НП-2)

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус – залог устойчивости (апломб)).

2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.

3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).

4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).

5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.

6. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.

7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.

8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.

9. Деми рон дэ жамб пар тэр (круг по полу).

10. Пассе пар тэр.

11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).

12. Изучение пасса из 5 позиции.

13. Батман тандю из 5 позиции.

14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

3. Комплекс упражнений для оценки акробатической подготовки спортсменов

В начальной подготовке акробатика используется как средство физической и общей двигательной подготовки. Полуакробатические упражнения обогащают выразительную пластику комбинаций. Акробатические упражнения развивают гибкость, силу, ловкость, быстроту, точность движений, ориентировку в пространстве, тонкое чувство равновесия и способствуют воспитанию смелости и решительности. Полуакробатические упражнения обогащают выразительную пластику комбинаций и вносят элемент риска в упражнениях с предметами, подчеркивая 100 спортивную направленность художественной гимнастики. К основным полуакробатическим упражнениям относят перекаты, являющиеся составной частью кувырка.

Перекат - движение из исходного положения группировки, сидя с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову: назад - вперед на спине в группировке (носки оттянуты, руки обхватывают колени); в стороны из упора присев или стоя на коленях, лежа на животе; в стороны из упора левая нога в сторону, правая на колене, перекат боковой с максимальным разведением обеих прямых ног в стороны; прийти на прямую правую ногу, с опорой на левую, руки в стороны.

Варианты из различных исходных положений оговариваются.

Кувырок вперед - Исходное положение: упор присев, сгибая руки и, наклоня голову влево или вправо, оттолкнувшись ногами, перевернуться через плечо, с перекатом на лопатки, поясницу, таз и прийти в группировку.

Кувырок назад - Исходное положение: группировка. Перекатом через любое плечо прийти в сед на пятки, руки в стороны; в полушпагат; в равновесие на колено правой, левая прямая вытянута назад - вверх.

Полушпагат - Сед на пятке согнутой вперед правой ноги, другая вытянута прямая сзади, туловище вертикально, руки в стороны (то же с другой ноги, смена ног отрабатывается). Варианты: перекаты в сторону с вытянутыми руками и туловищем вперед; сидя в полушпагате, согнуть заднюю ногу в кольцо (позиции рук оговариваются).

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами, руки в стороны, туловище вертикально.

Мост - дугообразное, прогнутое положение спины к опоре (полу) с опорой руками и ногами. Техника исполнения на II этапе начальной подготовки. Опускание в мост из положения стоя на чуть разведенных ногах. Для этого необходимо полусгибая ноги, подать бедра вперед и прогибаясь, принять позу моста. Подъем производить толчком рук от опоры и выпрямлением ног.

Кроме того, гимнастки осваивают переворот боком «колесо», с последовательной опорой рука - рука, нога - нога влево и вправо, чередуя элемент с замахом ноги или шагами. Уже к концу I первого года начальной подготовки гимнастки должны выполнять этот элемент со скакалкой без перехватов, не меняя темпа всей композиции.

4. Оценка двигательной асимметрии и композиционно- исполнительской (интегральной) подготовки спортсменок

Учет особенностей двигательной асимметрии предполагает определение величины ее проявления на верхних и нижних конечностях с помощью так называемого коэффициента асимметрии (As), где: Rпр. – результат выполнения контрольного упражнения правой конечностью или в ведущую («удобную») сторону, Rлев. – результат выполнения контрольного упражнения левой конечностью или в неведущую сторону. Коэффициент асимметрии в пределах 6-10% считается допустимой величиной, не влияющей на успешное освоение двигательных действий. У гимнасток одним из критериев самоконтроля за уровнем асимметричного освоения упражнений должно быть отсутствие субъективного ощущения «неудобства» при выполнении в правую и левую стороны. В серию контрольных упражнений без предмета, позволяющих судить о степени двусторонности освоения движения, входят:

- 1) равновесие на одной ноге;
- 2) одноименный поворот на 360°;
- 3) прыжок толчком двумя, ноги врозь;
- 4) наклоны;
- 5) подскоки;
- 6) прыжки со сменой ног (прямых и согнутых);
- 7) прыжки касаясь;
- 8) закрытый и открытый прыжки;
- 9) прыжок выпрямившись с поворотом на 45°.

В подготовительной части занятия (разминка с предметами и без них) гимнасткам рекомендуется выполнять элементы попеременно в правую и левую стороны с преимущественным повторением в неведущую сторону (на каждые 4 повторения элемента ведущей рукой 5-6 повторений неведущей). В основной части занятия в процессе совершенствования следует повторять их попеременно в обе стороны. Выполнение упражнений в направлении, противоположном основному (по программе), способствует не только разностороннему освоению движений, но и выполнению качества их исполнения в основном их направлении. Количество повторений упражнений в обе стороны (в одной серии): в ведущую сторону – 4-5 раз; в неведущую сторону – 2 раза. Нормативы для оценки композиционно-исполнительской (интегральной) подготовки

Методические указания по организации тестирования.

1. Выполнить экзерсис на полупальцах у опоры, на середине и с элементами художественной гимнастики.
2. Выполнение турляна, пируэтов на 720° и 1080° (у опоры и на середине).
3. Выполнение танлие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720° и 1080°.
4. Выполнение хореографических прыжков, составление прыжковых связей с элементами художественной гимнастики.
5. Выполнение элементов хореографической подготовки на координацию, выразительность, пластику, эмоциональное выполнение движений.
6. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Все движения в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства выполняются в быстром темпе, на высоких полупальцах, в сложных комбинациях, с элементами художественной гимнастики, с различными поворотами, турлянами и прыжками, в различных позах и арабесках.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

1. Аверкович Э. П. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнасток. Дисс. канд. пед. наук. - М., 1979. С. 217-234, С. 18-157.
2. Белокопытова, Ж., Карпенко, Л., Романова, Г. Художественная гимнастика : программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991.
3. Бирюк Е.В. Художественная гимнастика. - М. - Л., Со-цэкгиз, 1985. - С. 214.
4. Бирюк Е. В. Исследование функции равновесия тела и пути ее совершенствования при занятиях художественной гимнастикой: Автореф. дисс. . канд. пед.наук. М., 1972. - С. 29.
5. Бирюков А. А., Кафаров К. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. М., Физкультура и спорт, 1979.- С. 105-108, 124-126, 140.
6. Боброва Г. М. Художественная гимнастика в спортивных школах. М., Физкультура и спорт, 1974. - С. 264.
7. Боголюбов В.М., Ясногородский В. Г. и др. Применение физических факторов восстановления спортивной работоспособности. М., 1978. - С. 44.
8. Буровых А. Н., Файн А.М. Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани. М., Физкультура и спорт, 1985. - С. 131.
9. Верхошанский Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры, 1991. N 2. - С. 8-10.
10. Ветошкина Э. В. Совершенствование технического мастерства в прыжковых упражнениях художественной гимнастики. Дисс. . канд. пед. наук. М., 1978. - С. 23.
11. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Санкт-Петербург: ГАФК им. Лесгафта, 2003. - 25с. 45
12. Гавердовский Ю. К. Техническая подготовка // Спортивная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Ю. К. Гавердовского, В. М. Смолевского. М., Физкультура и спорт, 1982. - С. 162-175.
13. Гитова М., Цветкова Л., Шишковат. Болгарская художественная гимнастика // Медицина и физкультура. София, 1982. - С. 83.
14. Граевская Н.Д. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности // Спортивная медицина / Под общ. ред. Карпмана В. Л. М., Физкультура и спорт, 1980. - С. 183-191.
15. Дембо А.Г. Допинги и антидопинговый контроль / Спортивная медицина и лечебная физическая культура: Учебник для институтов физической культуры. М., 1979. - С. 158-160.
16. Дмитриев М.Д. Специальная выносливость в спортивной гимнастике // Теория и практика физической культуры, 1963. N 10. - С. 73-76.
17. Дубровский В.И. Применение массажа и кислородного коктейля после интенсивных физических нагрузок у хоккеистов // Теория и практика физической культуры, 1980. N 2. - С. 28.
18. Зациорский В. М., Запорожанов В.К., Тер-Ованесян И.Я. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте // Теория и практика физической культуры, 1971.- N 4.
19. Земсков Е. А. Управление тренировочными нагрузками в недельных циклах подготовки гимнастов высокой квалификации, М., Физкультура и спорт, 1982. С. 50.
20. Иевлева М. М. Психолого-педагогическая система контроля техники выполнения ложнокоординированных упражнений художественной гимнастики: Автореф. дисс. . канд. пед. наук.1. М.: РГАФК, 1995. С. 18.
21. Иорданская Ф. А. Комплексная медико-биологическая методика определения специальной тренированности гимнастов // Теория и практика физической культуры, 1984. N 8. - С. 21-24.

22. Калинин Е.А. Психологическая подготовка // Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. Лисицков Т.Г. М., Физкультура и спорт, 1982. -С. 188-194.
- Карпенко Л. Художественная гимнастика : учебник. Москва, 2003.
23. Кисилев В.Г., Борисов И. М., Назаров В. Т. Исследование эффективности процесса растягивания мышц в специальной физической подготовке гимнастов методом биомеханической стимуляции // Проблемы спортивной тренировки. Минск, Польша, 1982. - С. 95-86.
24. Клименко В. Я., Аверкович З. П., Царькова Н. И., Иванова О.А. Современные тенденции развития упражнений в художественной гимнастике / Гимнастика. М., 1982. - Вып. 1. - С. 63-67.
25. Ковалев Я. А. Экспериментальное исследование некоторых путей повышения выносливости в спортивных упражнениях типа стандартных комбинаций (на примере гимнастических и акробатических упражнений: Автореф. дисс. ,;. канд. пед. наук. М., 1968. - С. 23.
26. Кувшинникова С.А. Комплексная оценка специальной физической подготовленности в художественной гимнастике: Дисс. . канд. пед. наук. М., 1983. - С. 22.
27. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика (Учебник для ин-тов физической культуры). М., Физкультура и спорт, 1982.- С. 47-48.
28. Макарова Г. Я. Исследование путей повышения прыжков в художественной гимнастике: Автореф. дисс. . канд. пед. наук.- М., 1976. С. 27.
29. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М., Физкультура и спорт, 1991. С. 386.
30. Назарова О.М. Физическая подготовка // Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физической культуры (под общ. ред. Лисицкой Т. С. М., Физкультура и спорт, 1982. - С. 175-181.
31. Нестерова Т.В. Совершенствование системы многолетней подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике // Тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». - К.: Олімпійська література, 2005. - С. 389.
32. Ночевная Н.Н. Применение сопряженного метода физической подготовки в групповых упражнениях художественной гимнастики: Автореф. дисс. . канд. пед. наук. М., 1990. -С. 4.
33. Павлова И.А. Отбор в художественной гимнастике педагогических тестов специальной физической подготовленности и морфофункциональных характеристик на этапе высшего спортивного мастерства: Автореф. дисс. . канд. пед. наук. М., 1988. -С. 21.
34. Панюшкин В.В., Португалов С.Н. и др. /Серия: Использование лекарственных средств для восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов. Вып. 2. - М., 1990. - С. 7-8. 46
35. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1986.
36. Платонов В.Н., Саид Масри. Направления совершенствования системы олимпийской подготовки // Наука в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 2004. - С. 3-10.
37. Плоткин А. Б. Исследование мышечной силы и экспериментальное обновление процесса ее совершенствования у спортсменов высших разрядов в условиях сложных по координации движения: Автореф. дисс. . канд. пед. наук., 1965. - С. 19.
38. Попов С. Н. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации: Методическая разработка. -М.: ГЦОЛИФК, 1980. С. 25.
- Поэзия движения: К истории создания художественной гимнастики в Ленинграде / Сост. И. Н. Ионина. - Л.: Лениздат, 1987. - 159 с.
39. Пшеничникова Г. Н. Исследование способности сохранения статистических равновесий и методов их совершенствования у юных гимнастов: Автореф. дисс. . канд. пед. наук. М., 1970. - С. 21.

40. Рубин В. С. Построение круговой тренировки по СФП для гимнастов высших разрядов // Гимнастика. М., 1981. - вып. 2. - С. 10.
41. Соловьева Е. Б. Исследование факторов, определяющих уровень физической подготовленности спортсменок и обоснование методики ее оценки (на примере художественной гимнастики): Автореф. дисс. . канд. пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1975. - С. 19.
42. Сосина В. Ю. Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике с учетом билатерального регулирования: Автореф. дисс. . канд. пед. наук. М., 1984. - С. 6, 21.
43. Станенко С. Н. Особенности развития подвижности в тазобедренных суставах и методы ее совершенствования у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой: Автореф. дисс.канд. пед. наук. Малаховка. - С. 23.
44. Тучкина З. Г. Физическая подготовка в художественной гимнастике / В кн.: Гимнастика, Ежегодник, вып. 1. М., 1971. - С. 46-47.
Художественная гимнастика / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - С. 201 - 213.
45. Царькова Н. И. Управление тренировочными нагрузками спортсменок высших разрядов в художественной гимнастике: Автореф. дисс. . канд. пед. наук. 1980. - С. 4.
46. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.
47. Юсупова Л. А. Эффект изометрических предварительно растянутых мышц в процессе развития активно-динамической гибкости в художественной гимнастике: Автореф. дисс. . канд. пед. наук. Киев, 1984. - С. 20.
- 1.1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
- 1.2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Олимпийские игры.
2. Чемпионат России по художественной гимнастике.
3. Первенство России по художественной гимнастике.
4. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике.
5. Чемпионаты Европы по художественной гимнастике.
6. Чемпионат и Кубок ОДСОО «Русь» по художественной гимнастике.
7. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Л.А. Карпенко. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2003. – С.3-10, 362-365.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

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 сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).