



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»»

СОГЛАСОВАНО:

на заседании тренерского совета
МАУ «СШ «ДС «Юность»»

Протокол № 1 от «18» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ «ДС «Юность»»


В.В. Подымников-Гордеев

Приказ № 146 от «31» августа 2020г.



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

Разработана в соответствии с приказом Минспорта России
от 20.08.2019 г. N 675 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Срок реализации программы: 10 лет
Возраст лиц для зачисления: с 6 лет

Авторы программы:

Баскакова Е.Л., Брыгина И.И., Рогова А.А.,
тренеры по художественной гимнастике;
Крисина М.А., старший инструктор-методист ФСО

г. Нижний Новгород
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

№ п/п	Наименование разделов подготовки	Страница
I	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	4
1.2	Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности	6
1.3.	Структура системы многолетней тренировки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другие элементы структуры при их наличии)	8
II	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1	Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку	10
2.2	Структура тренировочного процесса	10
2.2.1	Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку	10
2.2.2	Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, психологическую	11
2.2.3	Периоды отдыха	12
2.2.4	Восстановительные и медико-биологические мероприятия	14
2.2.5	Инструкторская и судейская практика	14
2.2.6	Тестирование и контроль	15
2.2.7	Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)	15
2.3.	Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической	16
2.4	Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки	17
2.5	Перечень тренировочных мероприятий	21
2.6	Требования к научно-методическому обеспечению	22
2.7	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.8	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	23
2.9	Требования к объему тренировочного процесса	24
2.10	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	25
2.11	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	25
2.12	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	26
2.13	Режимы тренировочной работы	28
2.14	Предельные тренировочные нагрузки	30
2.15	Предельный объем соревновательной деятельности	31
2.16	Объем индивидуальной спортивной подготовки	31

III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	32
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	32
3.2	Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий	33
3.3	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	34
3.4	Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении	34
3.5	Рекомендации по планированию спортивных результатов	37
3.6	Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	38
3.6.1	Общая и специальная физическая подготовка	50
3.6.2	Техническая подготовка	51
3.6.3	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	57
3.7	Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	62
3.8	Планы восстановительных мероприятий	63
3.9	Планы инструкторской и судейской практики	65
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	67
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	67
4.2	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки	68
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	71
V	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	78
VI	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	80
	Приложение №1 (тренировочные планы по этапам освоения)	82
	Приложение №2 (Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» в группы начальной подготовки первого года обучения)	87

I. Пояснительная записка

к программе спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

Настоящая Программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее - Программа) разработана МАУ «СШ «Дворец Спорта «Юность» в соответствии:

- с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- с учетом требований приказа Минспорта России от 20.08.2013 N 675 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика";

- приказа Минспорта России от 16.08.2013. N 645"Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";

- постановления Правительства Нижегородской области от 27 июля 2015 года № 478 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Нижегородской областью или муниципальными образованиями Нижегородской области и осуществляющие спортивную подготовку».

Согласно статье 34.1. ФЗ № 329 - спортивная подготовка в Российской Федерации может осуществляться физкультурно-спортивными организациями, одной из целей, деятельности которых является осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации, в том числе центрами спортивной подготовки, а также образовательными учреждениями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, образовательными учреждениями среднего профессионального образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта.

На муниципальном уровне спортивная подготовка осуществляется в муниципальных детско-юношеских спортивных (физкультурно-спортивные, физической подготовки, культурно-спортивные, спортивно-туристские, спортивно-досуговые и другие) школах (центрах)).

1.1. Характеристика избранного вида спорта и его отличительные особенности

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором гимнастки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения гимнасток к усложнению упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Современная художественная гимнастика отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене.

Программа соревнований включает следующие виды:

Индивидуальная программа состоит из 4 упражнений (обруч, мяч, булавы, лента). Продолжительность каждого упражнения от 1'15" до 1'30". Личные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования, финальные соревнования.

Программа для групповых упражнений состоит из 2-х упражнений:

- упражнение с одним типом предметов;
- упражнение с разными типами предметов.

Продолжительность каждого упражнения от 2'15" до 2'30".

Соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают квалификационные

и финальные соревнования.

Особенностью соревновательной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке компонентов исполнительного мастерства гимнасток (сложность, композиция, техническое и артистическое исполнение).

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

номер-код –052 0001611Я		Таблица № 1
Дисциплины	Номер-код	
булавы	0520011811Я	
лента	0520101811Б	
мяч	0520021811Б	
обруч	0520031811Б	
скакалка	0520041811Я	
многоборье – командные соревнования	0520111811Б	
многоборье	0520051611Б	
групповое упражнение - многоборье	0520061611Б	
групповое упражнение – два предмета	0520131811Ж	
групповое упражнение - один предмет	0520121811Б	
гимнастическая палка	0520071811А	
гимнастические кольца	0520081811А	
групповое упражнение	0520091811А	

Для современной художественной гимнастики характерны следующие тенденции:

- рост сложности соревновательных композиций спортсменок в индивидуальных и групповых программах;
- каскадный способ и динамичность выполнения соревновательных программ индивидуальных и групповых упражнений;
- увеличение объемов тренировочной работы;
- около предельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;
- оптимальная сбалансированность двигательных действий гимнасток (работа всеми частями тела и предметами);
- увеличение объема специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы;
- увеличение числа соревновательных дней в годичном цикле и продолжительности соревновательного периода;
- увеличение новых спортивных отделений художественной гимнастики в спортивных школах;
- внедрение научно-исследовательских разработок в практику по различным аспектам подготовки высококвалифицированных спортсменок;
- совершенствование всех видов обеспечения подготовки в художественной гимнастике;
- постоянное совершенствование экипировки и соревновательных костюмов;
- совершенствование управленческого аспекта подготовки гимнасток.

Вышеперечисленные тенденции определяют направленность развития художественной гимнастики в мире, носят устойчивый характер и имеют долгосрочную перспективу реализации.

Достижения российских спортсменок связаны с тем, что в стране сложилась устойчивая система функционирования художественной гимнастики.

1.2. Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности

Предметом спортивной ориентации и отбора является выявление признаков, по которым из массы желающих или уже занимающихся спортом можно выделить более способных, а из способных – талантливых.

Спортивная ориентация предполагает изучение задатков и способностей человека вообще, в соответствии с которыми ему рекомендуется заниматься тем или иным видом спорта.

Спортивный отбор направлен на поиск наиболее одаренных и талантливых людей, способных достичь наивысшего спортивного мастерства. Сущность отбора заключается в установлении соответствия между специфическими требованиями данного вида спорта и способностями претендентов.

Способности – это синтез анатомо-функциональных и индивидуально-психических особенностей личности, предопределяющих спортивные достижения. Способности не сводятся к знаниям, умениям, навыкам, они предопределяют быстроту, легкость и «потолок» их формирования.

Выявление спортивного таланта в художественной гимнастике – длительный, сложный и трудный процесс, так как все больше возрастают требования к морфотипу, двигательным способностям, техническому совершенству, выразительности и артистизму гимнасток высшего звена.

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

В содержание *начального отбора* в художественной гимнастике входят следующие компоненты:

- оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претендентов;
- оценка внешних данных гимнасток и их перспектива;
- оценка физических способностей – их уровня, темпов прироста и перспектив развития;
- оценка технических перспектив - скорости и качества освоения технических умений и навыков;
- мотивационно - волевые особенности – стремление к высоким достижениям, к самосовершенствованию, настойчивость, терпеливость и др.;
- специфические способности – пластичность, танцевальность, эмоциональность и др.

При отборе следует отдавать предпочтение гимнасткам с соразмерной фигурой, удлиненными конечностями, тонкой костью, маленькими кистями и стопами, удлиненными изящными мышцами нормального тонуса.

Внешние данные на этапе начального отбора оценивает тренер, отвечающий за набор, на этапе специализированного отбора - комиссия «МАУ «СШ «ДС «Юность».

Физические технические перспективы гимнасток на этапе начального отбора опытный тренер определяет путем простого визуального наблюдения, молодой тренер может воспользоваться тестами, предложенными в (приложение № 2) таблица № 10 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» в группы начальной подготовки».

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МАУ «СШ «ДС «Юность» используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменок для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовое тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных и просмотр юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.

МАУ «СШ «ДС «Юность» по результатам индивидуального и конкурсного отбора лиц распределяет контингент занимающихся по программам спортивной подготовки и по программам физкультурно-оздоровительной направленности в соответствии с муниципальным заданием с учетом физической, спортивно-технической подготовленности, возраста, промежуточной аттестации.

Учебный год начинается 1 сентября. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом (далее - учебный план), рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на 52 недели.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

В МАУ «СШ «ДС «Юность» спортивная подготовка может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки. 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 спортсменок;
- 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.

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

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Прием поступающих на обучение по программе спортивной подготовки из других организаций осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки, по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее - заявление о приеме).

Перевод на обучение с программы физкультурно-оздоровительной направленности на программу спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора. Количество поступающих, принимаемых в МАУ «СШ «ДС «Юность» на бюджетной основе, определяется учредителем в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг по спортивной подготовке.

МАУ «СШ «ДС «Юность» самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Кроме второго тренера к работе со спортсменками могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

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

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям художественной гимнастикой и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым МАУ «СШ «ДС «Юность» на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной

тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

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

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

Построения многолетней подготовки содержат следующие компоненты:

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

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития гимнастки и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области художественной гимнастики, освоение правил вида спорта, изучение истории, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд ПФО, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-спортсменов и судей по художественной гимнастике.

Данная Программа рассчитана на 10-ти летний период обучения, предназначена для тренеров МАУ «СШ «ДС «Юность». Программа включает характеристику основных компонентов и параметров подготовки спортсменок на протяжении многолетнего тренировочного процесса. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства гимнасток, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения, укрепления здоровья спортсменок на всех этапах подготовки, гармоничного воспитания личности, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, дополнительного образования и подготовки к будущей профессии специалиста по физической культуре и спорту.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку

Предметом деятельности МАУ «СШ «ДС «Юность» является реализация программ спортивной подготовки, культивируемых в спортивной школе.

Целями деятельности является развитие физической культуры и спорта, осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации, Нижегородской области и города Нижнего Новгорода.

Программа подготовки гимнасток на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и художественной гимнастикой в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки гимнасток и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики художественной гимнастики, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений, вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой художественной гимнастики и выступлений гимнасток на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых гимнасткам и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию занимающихся.

2.2. Структура тренировочного процесса

2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов, акробатические упражнения, наклоны с поворотами, упражнения в парах, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, коньки, плавание, подвижные и спортивные игры, туризм.

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 настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

1. *Координация движений* – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.
2. *Гибкость* - способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.
3. *Сила* - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.
4. *Быстрота* - способность быстро реагировать и выполнять движения с большей скоростью и частотой.
5. *Прыгучесть* – скоростно-силовая способность, проявляющаяся в высоте отталкивания.
6. *Равновесие* - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.
7. *Выносливость* – способность противостоять утомлению.

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

- *соразмерность* – оптимальное, соразмерное и 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.

В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно дополнительно выделять разделы специально-двигательной и функциональной подготовки. Специально-двигательная подготовка направлена на развитие способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

В современной художественной гимнастике используется больше количество упражнений, которые отличаются друг от друга внешней формой, технической сложностью, мерой доступности, условиями выполнения. Однако они имеют общие биомеханические закономерности, которые определяют необходимость и последовательность их освоения.

Логика применения средств технической подготовки является основой будущего исполнительского мастерства гимнасток, поэтому целенаправленное и надежное формирование техники базовых и профилирующих упражнений предполагает системный подход к их освоению.

2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, психологическую

Цель теоретической подготовки – вооружение занимающихся определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 минут, с учетом возраста и квалификации занимающихся и, по возможности, с использованием наглядных видео - и фотоматериалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

Тактическая подготовка – это процесс вооружения гимнасток способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в таком виде спорта как художественная гимнастика заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

Выделяют три вида тактики:

индивидуальная – составление индивидуальной программы, определение сильных сторон, исключение из произвольных комбинаций плохо отработанных элементов, рациональное распределение сил и возможностей, тактика поведения;

командная - формирование состава команды, четкое понимание командных и личных задач, очередность выступления гимнасток правильное реагирование на собственные неудачи и неудачи своих подруг по команде;

групповая – подбор и расстановка гимнасток, подбор программы, поведение и взаимодействие гимнасток.

Психологическая подготовка в художественной гимнастике предусматривает формирование личности гимнастки и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведения тренировочных занятий и соревнований.

Тренеру, работающему с гимнастками на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на гимнасток необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной достичь высшего спортивного мастерства.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности гимнастки. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнасток высоких результатов.

Специфика вида спорта накладывает существенный отпечаток на требования к психике гимнастки, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта и, в том числе, художественной гимнастикой.

2.2.3. Периоды отдыха

Труд и отдых неразрывно связаны между собой в любой деятельности человека. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени. И так важное условие эффективного отдыха - это регулярное чередование периодов работы и отдыха.

В подготовке спортсменов отдых используется в двух разновидностях: собственно, отдых - пассивный отдых и активный отдых.

Пассивный отдых - это относительный покой, который сменяет двигательную активность. Активный отдых - это отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызывала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности. Понятие активного отдыха было известно участникам Олимпийских игр Древней Греции. Еще Гиппократ писал: "Кто устает при беге - должен бороться, кто устает при борьбе - должен бегать".

Активный отдых включает в себя рациональную смену спортивных упражнений и характера деятельности. Эти явления рекомендуется проводить на фоне смены эмоционального состояния, добиваясь "эмоциональной разрядки" гимнастки. Однако, следует помнить: чтобы физическая работа являлась активным отдыхом, переносимые нагрузки не должны выходить за рамки умеренных. Применение активного отдыха имеет важное преимущество перед пассивным отдыхом. При активном отдыхе гимнастка продолжает выполнять физическую работу и не отвлекается от нее. Вместе с этим изменившийся вид физической нагрузки стимулирует восстановительные процессы.

Следует отметить, что переход от активного отдыха к обычному режиму тренировок также является своеобразным активным отдыхом. Следовательно, эффект ускорения восстановительных процессов проявляется дважды. Важно подчеркнуть, что применение в процессе тренировок неспецифических для гимнастики физических упражнений, направленных на совершенствование силовых, скоростных и других качеств, помимо своей основной роли играют и роль активного отдыха. Поэтому широкое применение таких упражнений, как и общеукрепляющих, не только не отнимает драгоценное время, которое необходимо для специальных тренировок, но и обеспечивает быстрее повышение спортивной работоспособности. Все это позволяет в значительной мере повысить эффективность тренировочного процесса. Важное значение для развертывания восстановительных процессов у гимнасток в ходе тренировочного занятия имеет выполнение полноценной разминки, которая обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает необходимые условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. В процессе отдельного тренировочного занятия интервалы отдыха для восстановления устанавливаются в соответствии с необходимостью обеспечить определенную степень восстановления оперативной работоспособности к моменту очередного повторения упражнений. Во время тренировки в интервалах между упражнениями активный и пассивный отдых обычно комбинируются. Если упражнение связано со значительной (но не предельной) нагрузкой, надо создать необходимые условия для возможно полного восстановления. К следующему повторению рекомендуется применять сочетание активного и пассивного отдыха.

В заключительной части каждой тренировки необходимо выполнять так называемую заминку. Она обеспечивает постепенный выход из значительных тренировочных нагрузок и является эффективным средством интенсификации восстановительных процессов после тренировки. Заминка включает в себя легкий бег в невысоком темпе (частота сердечных сокращений 105-120 уд./мин), который продолжается 10-15 мин. После этого выполняется комплекс специальных упражнений с учетом специфики вида спорта. Значительное место в комплексе отводится упражнениям на гибкость, растяжение и расслабление мышц. После тренировки обязательно применяются восстанавливающие гидро-процедуры и другие средства. Прежде всего принимается теплый душ, который является хорошим восстановительным средством. Он оказывает успокаивающее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы, а также способствует расслаблению мышц и усилению кровотока в них. Продолжительность теплого душа 8-10 мин. После душа необходимо энергично растереть тело полотенцем. Через некоторое время после приема теплого душа появляется чувство бодрости, исчезает или уменьшается чувство утомления. После отдыха и восстановления гимнасток обязательны специальные восстановительные циклы теплого душа можно применять пятиминутный горячий душ (температура воды 45С). Он оказывает более глубокое воздействие на организм и дает значительный импульс для дальнейшего стимулирования восстановительных процессов.

Применение различных видов пассивного и активного отдыха между тренировками в течение дня или на протяжении недельного тренировочного микроцикла обычно планируется с учетом особенностей вида спорта, этапов подготовки, условий учебной и трудовой деятельности, средств и методов тренировки, экологических условий и индивидуальных особенностей гимнасток. После периодов напряженных тренировок или соревнований для применения активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных климатических факторов. Вместе с этим используются различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. В заключение необходимо подчеркнуть, что отдых и восстановление являются важными факторами подготовки гимнасток, значение которых в современном спорте все время возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и

соревновательных нагрузок. Поэтому те занимающиеся, которые умеют правильно отдыхать и быстро восстанавливаться, имеют больше шансов на спортивные успехи. Применение активного отдыха имеет важное преимущество перед пассивным отдыхом. В результате чего, при активном отдыхе занимающийся продолжает выполнять физическую работу и не отвыкает от нее. Вместе с этим изменившийся вид физической нагрузки стимулирует восстановительные процессы. Таким образом, переход от активного отдыха к обычному режиму тренировок является своеобразным активным отдыхом. Определено, что эффект ускорения восстановительных процессов проявляется дважды. И так, применение в процессе тренировок неспецифических для занимающихся физических упражнений, направленных на совершенствование силовых, скоростных и других качеств, играют роль активного отдыха. В результате чего широкое применение таких упражнений, как общеукрепляющих, обеспечивают быстрее повышение спортивной работоспособности. Все это позволило в полноценной мере повысить эффективность тренировочного процесса.

2.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию и др. Большую помощь в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, играют массаж, гидро-процедуры, баротерапия, электро-световые процедуры, аэроионизация, а также растирки и спортивные кремы, музыкальные и световые воздействия.

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

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере. МАУ «СШ «ДС «Юность» обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

2.2.5. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода освоения тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь самостоятельно проводить разминку;

- осваивать технику упражнений;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у гимнасток;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- знать правила соревнований;
- составить положение о проведении первенства школы по художественной гимнастике;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе школьных соревнований совместно с тренером;
- провести судейство школьных соревнований совместно с тренером;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

2.2.6. Тестирование и контроль

Тестирование проводится для оценки уровня технической, физической, психологической подготовленности гимнасток, морфологических данных и характеристик функции равновесия.

При оценке технической подготовленности определяется уровень «беспредметной» подготовленности (техника выполнения прыжков, поворотов, равновесий и акробатических элементов) и «предметной» подготовленности. В ходе тестирования подсчитывается количество ошибок, допущенных во время исполнения, и выставляются баллы с учетом сбавок, утвержденных международными правилами соревнований по художественной гимнастике.

Для тестирования используются нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки (приложение № 5 к ФССП), в группы тренировочного этапа (приложение № 6 к ФССП), в группы этапа совершенствования спортивного мастерства (приложение № 7 к ФССП).

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии гимнастки, необходимой для принятия управленческого решения.

2.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

Спортивные соревнования в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки гимнасток. В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по художественной гимнастике подразделяются на различные виды: тренировочные, контрольные и основные соревнования.

Количество и ранг соревнований по художественной гимнастике предопределены требованиями к участию в спортивных соревнованиях гимнасток, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественной гимнастике, указанных в таблице № 2;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественной гимнастике;
- 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.

Таблица № 2

Перечень соревнований	Возраст допуска	Уровень спортивной подготовленности
Внутреннее первенство КСШ	6-7 лет	Без разряда, 3 юн. разряд
Первенство КСШ, СШОР, района, города	6-9 лет	3 юн. Разряд – 3 разряд
Первенство района, города, субъекта РФ	10-12 лет	2-1 разряды
Юношеское первенство и всероссийские соревнования	11-12 лет	1 разряд
Всероссийские соревнования, Первенство России, первенство ПФО РФ, спартакиады	11-15 лет	1 разряд, КМС
Кубок России, чемпионат России, спартакиады*, чемпионаты субъектов РФ, чемпионат ПФО	15 лет	КМС, Мастер спорта

* - к соревнованиям допускаются гимнастки, которым исполнилось 15 лет.

Гимнастки могут принимать участие в массовых соревнованиях, проводимых Министерством спорта РФ, таким как: «Кросс нации», «Лед надежды нашей», «Лыжня России», «Российский азимут», «День России», «День физкультурника», Всероссийского комплекса ГТО. Участвуют в массовых соревнованиях, проводимых на территории Нижегородской области Правительством Нижегородской области, Министерством спорта Нижегородской области, Департаментом физической культуры и спорта администрации города Нижнего Новгорода. Участвуют в акциях, фестивалях, «Весёлых стартах», тренировочных мероприятиях, проводимых спортивной школой.

2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической и психологической

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, теоретическую, техническую, тактическую и психологическую.

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности и специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

Теоретическая подготовка направлена на формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

В технической подготовке целесообразно выделять подготовку:

- без предмета, т.е. освоение техники упражнений без предмета;
- предметную - освоение техники упражнений с предметами;
- хореографическую – освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танца;
- музыкально-двигательную - освоение элементов музыкальной грамоты;
- композиционную – составление соревновательных программ.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;
- командной - формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки

Основными критериями для перевода гимнасток на следующий год (этап) спортивной подготовки, начиная с тренировочных этапов и далее, являются спортивные соревнования (выполнение нормативных требований) всероссийского, областного, городского и муниципального уровня согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика» и нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на следующий год (этап) подготовки (Таблица № 3).

В группах начальной подготовки переводными критериями являются спортивные соревнования любого уровня (согласно ЕВСК для юношеских разрядов) и контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на следующий год (этап) подготовки (Таблица № 3).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки (Приложение № 5 к ФССП)

Таблица № 3

№ 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.	Упражнения «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. Удержание 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.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к ФССП)

Таблица № 4

№ 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 65-10 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	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища по 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 по 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 за 10 с	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
7	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной	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

	рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия		
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 перемещение, выходя за границу круга.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к ФССП)

Таблица № 5

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	балл	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
3.	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	балл	"5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
4.	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	балл	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп

5.	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	балл	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
6.	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	балл	Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
7.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	балл	"5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
8.	Равновесие "захват" И.П. - стойка, рук стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	балл	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд "1" - 8 секунд
9.	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	балл	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
10.	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Фиксация положения 6 секунд	балл	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
11.	Переворот вперед Выполняется с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
12.	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата Рисунок (не приводится) "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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.

2.5. Перечень тренировочных мероприятий (Приложение № 10 к ФССП)

Таблица № 6

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки		
Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-		
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексной медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной подготовки	До 60 дней			-	В соответствии с правилами приёма

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Успехи отечественной художественной гимнастики на мировом помосте – это результат труда целой плеяды тренеров, ученых и всех специалистов, осуществляющих подготовку гимнасток в различных регионах России. В стране сложилась научно-обоснованная технология подготовки гимнасток высокой квалификации. Усилиями Всероссийской федерации художественной гимнастики и специалистами Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта создана Программа, которая является ориентиром в подготовке гимнасток на различных этапах подготовки.

Одним из прогрессивных факторов развития художественной гимнастики является совершенствование системы экспертной оценки – правил соревнований, в основу которых положены многолетние научные исследования.

Внедрение научно-исследовательских разработок в практику по различным аспектам подготовки высококвалифицированных гимнасток. Совершенствование управленческого аспекта подготовки гимнасток.

2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. (по другим данным – значительно раньше) и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.):

«Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Приказом Министерства спорта России 02.10.2012 г .№ 267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила.

В разделе XV правил определена ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по художественной гимнастике. В соответствии с ними гимнастки несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участия в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивной школы несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и гимнасткам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании гимнасток;
- использование своего влияния на гимнасток, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в художественной

гимнастике. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности гимнасток, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращения использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

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

2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап начальной подготовки (группы НП 1-2 годов освоения)

Возраст занимающихся для зачисления с 6 лет. Набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с письменного разрешения врача-педиатра, заявления родителей, желания самого ребенка, оценки специалистом его морфологических данных, а также при выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на начальном этапе подготовки.

На этом этапе осуществляется спортивно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации. На основании выполнения контрольно-переводных нормативов происходит зачисление на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (группы тренировочные ТЭ-1 года, ТЭ-2 года, ТЭ-3 года, ТЭ-4 года, ТЭ-5 года).

Минимальный возраст для зачисления в группу 8 лет. Формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет и выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Перевод по годам освоения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и разрядных требований.

Этап совершенствования спортивного мастерства (группы ССМ, продолжительность этапа (в годах) не ограничивается).

Минимальный возраст для зачисления в группу 13 лет. Формируется на конкурсной основе из здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 7 лет и выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства. Перевод по годам освоения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и разрядных требований.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 7.

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп		Разрядные требования
			Минимальная (человек)	Максимальная (человек)	
Этап начальной подготовки	2	6	12	15	3 юн.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	8	8	12	2 -1юн.
	2 год	9	8	12	1 юн. -3 р.
	3 год	10	8	12	3 р.-2 р.
	4 год	11	8	10	2р. -1 р.
	5 год	12	8	10	1 р - КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	5	8	МСМК, МС, КМС

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство спортивной школы, первенство города и др. официальных соревнованиях). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в паспорте гимнастки, классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

2.9. Требования к объему тренировочного процесса

(Приложение №2 к ФССП)

Таблица № 8

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной тренировки									
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования 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
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312

2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

(Приложение № 3 к ФССП)

Таблица № 9

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

2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

(Приложение № 4 к ФССП)

Таблица № 10

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

Важнейшей задачей тренировочных состязаний является подведение гимнастки к основным соревнованиям. Данные соревнования могут быть как специально организованные в системе подготовки гимнастки, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности гимнасток. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор спортсменок в сборные команды города, субъекта, Российской Федерации.

Основными соревнованиями являются те, в которых гимнастке необходимо показать наивысший результат на данном этапе подготовки. На этих соревнованиях гимнастка должна проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

2.12. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Тренировочный процесс каждого года освоения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного, переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность периодов зависит от состояния гимнасток и календаря соревнований.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов. В подготовительном периоде тренировки решаются следующие основные задачи:

- дальнейшее совершенствование физических качеств;
- 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;
- воспитание выразительности при выполнении отдельных движений;
- совершенствование танцевальных движений;
- 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 и 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. Постепенное наращивание физической работоспособности.
2. Восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалифицированных и модальных элементов.
3. Изучение и совершенствование техники соревновательных элементов и соединений.
4. Составление или уточнение соревновательной программы.
5. В психологической подготовке – формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

Типичным для подготовительного периода является повышение уровня ОФП (начальная подготовка) и СФП, освоение программы и ее модернизации (новые элементы, соединения, комбинации в целом).

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. Интегральная тренировка – проведение контрольных занятий, модальных тренировок, прикидок, контрольных 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. Специально-подготовительный этап состоит из контрольных и шлифовочных мезоциклов. Количество подготовительных соревнований устанавливается 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:

1. Достижение технического и выразительного совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций.
2. Приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям.
3. Поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений.
4. Мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям.
5. Приобретение опыта соревновательной борьбы.

Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования качества выполнения программы, этап стабилизации техники, надежности выполнения комбинаций, этап непосредственной подготовки к соревнованиям и этап реализации – участия в них.

Содержание и средства спортивной тренировки в соревновательном периоде аналогичны специально-подготовительному этапу, то есть, 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 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.

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

Задачи переходного периода:

1. Обеспечение полноценного активного отдыха гимнасток.
2. Сохранение определенного уровня тренированности.
3. Устранение ошибок и недостатков в подготовке гимнасток, выявленных в соревновательном периоде.
4. Определение задач предстоящего цикла.

В переходный период, как правило, планируется активный отдых, физическая подготовка, проводятся профилактические мероприятия, способствующие предотвращению утомления. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок.

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшении объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках, так как это серьезно затруднит начало следующего цикла. Продолжительность переходного периода 4-6 недель, но может быть меньше.

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 предшествующего года.

Расчет часов и планирование из продолжительности тренировочных занятий в течение 47 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки) и 5 недель отводится на переходный период, когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортивном лагере либо по индивидуальным планам и заданиям самостоятельной работы.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

- втягивающий,
- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный,
- соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

2.13. Режимы тренировочной работы

Режим проведения тренировочных занятий зависит от утвержденного расписания спортивной школы на текущий тренировочный год.

Формы занятий определяются тренером самостоятельно в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др., а именно:

- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, тренировочных сборах;
- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере.

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

С учетом специфики художественной гимнастики определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.
6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Нормативы максимального объема тренировочной работы представлены в таблице № 8.

Тренировочный процесс организуется в две смены, по расписанию, утвержденному директором. Занятия спортсменов могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Учитывая санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей

(СанПиН 2.4.4.3172-14 " утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 4 июля 2014г.№ 41), начало занятий должно быть не ранее 8.00 час, а их окончание - не позднее 20.00 час, для спортсменов 16-18 лет -21.00 час.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах - 45 минут, с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывная гребля в темпе 22-25 гр./мин или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей

2.15. Предельный объем соревновательной деятельности

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации гимнасток и календаря соревнований. Выступления гимнасток на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда они хорошо подготовлены 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 освоения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того чтобы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально– психологически(согласно требованиям соревновательной деятельности ФССП).

2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки складывается из общего объема тренировочного процесса по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам художественной гимнастики и учитываются:

- при формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- при составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- при составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.

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

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 спортсменок;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по художественной гимнастике осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

III. 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

Проблема спортивной ориентации и отбора давно уже прошла стадию становления и превратилась в самостоятельную науку. Прогнозируя возможности ребенка или подростка, тренер ставит перед собой задачу создания обоснованного поиска талантливых детей с надеждой на успешную в дальнейшем спортивную специализацию.

При отборе гимнасток в качестве критериев, по степени значимости, могут рассматриваться:

- уровень развития физических качеств;
- морфофункциональные показатели;
- уровень технического мастерства спортсменок.

В художественной гимнастике существуют несколько этапов отбора.

Целью проведения первичного отбора является комплектование групп начальной подготовки (возраст детей от 6 лет).

Сейчас спорт становится все более молодым. Вопрос о том, стоит так рано начинать приводить детей в этот вид спорта или нет, остается открытым. Одним из основных критериев отбора на данном этапе являются конституционные особенности детей. Предпочтение отдается девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью и удлинённой формой мышц (рост — 110-123см; вес — 19-23кг).

Также тренера рассматривают необходимые для художественной гимнастики качества: гибкость, прыгучесть, развитие координации и вестибулярного аппарата.

Первичный отбор служит для формирования первоначального представления о двигательных действиях и установления целесообразности спортивного совершенствования в художественной гимнастике. Показатели физической подготовленности оцениваются с помощью контрольных упражнений. Тренировки проводятся с малой нагрузкой, используется игровая форма. Зачисляются лица выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки спортивной подготовки.

Этап, на котором определяется перспективность и пригодность к занятиям художественной гимнастикой — этап начальной подготовки (НП). Одним из важных критериев начальной подготовки выступает прирост результатов за первые полтора года занятий и как следствие — способность ребенка к более высокой квалификации. На данном этапе не проводятся тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками (соотношение объемов средств общей и специальной подготовки ОФП — 60%; СФП — 40%). Значимость координации движений в художественной гимнастике все более возрастает в связи с увеличением разнообразия и сложности техники выполнения упражнения. Периодом интенсивного развития координации движений рук является дошкольный возраст, поэтому необходимо учитывать определенные сенситивные периоды развития: реагирующей способности (5-6 лет); кинестетической способности, (5-8 лет); способности к ориентации (4-6 лет). Развитие данных качеств необходимы для формирования универсальных навыков владения предметами, так как мелкие мышцы кисти, наиболее важны в работе с предметами. Большое внимание на данном этапе уделяется растяжке. Комплексный педагогический контроль, включающий оценку морфологических данных; технической, физической, функциональной, хореографической подготовленностей уже после 2-3 года подготовки, позволяет тренеру ориентировать гимнастку для участия в индивидуальных или групповых упражнениях. Зачисляются лица выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

Целью является формирование тренировочных групп (ТЭ), где направлением ориентации выступает разносторонняя базовая специальная подготовка для девочек 8-9 лет. Отрабатываются индивидуальные и групповые упражнения со скакалкой и обручем. Ведущими критериями прогнозирования на данном этапе являются темпы и прирост развития физических качеств; развитие первоначального умения, прирост и формирование двигательных навыков; мотивация, обучаемость, состояние здоровья.

Критериями для детей 10-11 лет на тренировочном этапе выступают: сдача норм ОФП (общефизической подготовки); учет двигательного потенциала; дальнейшее освоение новых двигательных навыков с предметами; состояние здоровья; психическая устойчивость на соревнованиях, составление новых упражнений с мячом и булавами. На данном этапе формируется резерв сборных команд городов, областей для юниорок, и отдаленный резерв гимнасток с ориентацией к индивидуальным или групповым упражнениям.

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

Спортивная подготовка включает в себя следующие виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную.

Таблица № 11

№	Области 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 объёмы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметом
		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
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, очерёдности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	

6.	Соревновательная	Соревнования Модельные тренировки Прикидки	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надёжности
----	------------------	--	--

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи. Методические приемы – это конкретные способы действия тренера в реализации того или иного метода.

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесных, наглядных и практических методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный.

Формы организации тренировочных занятий: индивидуальные, групповые.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» и прописаны в пунктах 2.9., 2.10., 2.11., настоящей Программы.

3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Успешное решение тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1) общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности гимнасток наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

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

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

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

соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, на пример сочетать техническую и физическую подготовку;

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

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

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

Общие требования безопасности

1. В качестве тренера для занятий по художественной гимнастике могут быть допущены лица, имеющие специальное физкультурное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (диплом).
2. Тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом РФ.
3. С тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей:
 - вводный (при поступлении на работу в спортивную школу);
 - первичный на рабочем месте;
 - повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяце);
 - внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
 - целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).
4. Тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и оказанию первой доврачебной помощи в условиях спортивной школы.
5. К занятиям по художественной гимнастике допускаются лица, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
6. В обязанности тренера входит проведение инструктажа с занимающимися по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.
7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале года от медицинского работника информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждой гимнастки. После болезни или перенесенных травм возобновить занятия художественной гимнастики можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.
8. Тренер и гимнастки должны строго соблюдать установленные в спортивной школе правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, гигиены и санитарии.
9. О каждом несчастном случае во время тренировочного занятия тренер должен поставить в известность директора спортивной школы.
10. В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время тренировочных занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в спортивной школе.
11. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми гимнастками проводится внеплановый инструктаж.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера.
2. Перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на оборудование зала для проведения занятий по художественной гимнастике, в частности на маты и ковер. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений.
3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17°C, влажность – не более 30-40 %.
4. Все допущенные к занятию гимнастки должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы.

6. Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья гимнасток, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

1. Занятия художественной гимнастикой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или согласованию с директором спортивной школы.

2. Занятия по художественной гимнастике должны проходить только под руководством тренера.

3. Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями гимнасток.

4. Для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью гимнасток, их уважительным отношением друг к другу.

5. На занятиях по художественной гимнастике запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.).

6. Тренер должен учитывать состояние гимнасток, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

7. При появлении во время тренировочного занятия боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии гимнастка должна прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

8. Выход гимнасток из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

Требования безопасности по окончании занятия

1. После окончания тренировочного занятия тренер должен проконтролировать организованный выход гимнасток из спортивного зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале занимающийся художественной гимнастикой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. По окончании занятий художественной гимнастикой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При несчастных случаях с занимающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрыва сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления директора или представителя администрации спортивной школы, а также вызвать медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в спортивной школе.

4. При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

5. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

6. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство

действиями в аварийной ситуации осуществляет директор или представитель администрации спортивной школы.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- 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.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода гимнастки на следующий этап подготовки.

Планирование спортивных результатов на главных соревнованиях по годам подготовки

Таблица № 12

Этап подготовки	Уровень соревнований в соответствии с ЕВСК	Занятое место
НП-1	Муниципальные спортивные соревнования	Не ниже 30 места
НП-2	Муниципальные спортивные соревнования	Не ниже 25 места
ТЭ-1	Первенство Нижнего Новгорода	Не ниже 20 места
ТЭ-2	Официальное Первенство Нижегородской области, Первенство города Нижнего Новгорода	ПНО – не ниже 30 места, Первенства города не ниже 20 места

ТЭ-3	Официальное Первенство /чемпионат Нижегородской области, Первенство или чемпионат города Нижнего Новгорода	ПНО - не ниже 35 места, первенства города не ниже 15 места
ТЭ-4,5	Официальное Первенство /чемпионат Нижегородской области, Первенство и принять участие в финальных соревнованиях, какого - либо спортивного ведомства.	ПНО - не ниже 20 места, первенства города не ниже 12 места
ССМ	Первенство Федерального округа/ Чемпионат Официальные Всероссийские соревнования	Не ниже 20 места

3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Цель этапов спортивной подготовки заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Задачи спортивной подготовки на этапах:

1. Развитие координации, гибкости, равновесия, быстроты, прыгучести в рамках возрастных возможностей
2. Закрепление базовых навыков в основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. 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.

Средствами специализированной подготовки гимнасток 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 трудности 3-1 юношеских разрядов, III, II, I разрядов и кандидатов в мастера спорта.
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.

Распределение программного материала по этапам подготовки

Программный материал для групп начальной подготовки

Таблица № 13

№	Раздел учебного плана	НП 1	НП 2
I	Теоретическая подготовка		
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+
	Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки		+
	Значение витаминов и питание спортсмена	+	+
	Требования техники безопасности при занятиях	+	+
	Правила поведения на занятиях художественной гимнастикой	+	+
	Понятие о травмах.		+
	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний		+
	Средства закаливания и методика их применения		+
II	Общая и специальная физическая подготовка		

	1.Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.	+	+
	2.Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.		+
	3.Наклоны: а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге), б) на коленях: вперед, в стороны, назад.	+	+
	4.Подскоки и прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми	+	+
	б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, олень, кольцом	+	+
	в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом; касаясь, кольцом, шагом прогнувшись	+	+
	г) прыжки с поворотом тела на 180-360 гр.		+
	Подвижные игры	+	+
	Упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
	Упражнения для мышц рук	+	+
	Упражнения на мышцы спины	+	+
III	Техническая подготовка		
	Упражнения в равновесии: - стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, правой переднее равновесие - заднее равновесие - боковое равновесие	+	+
	Волны: - руками горизонтальные и вертикальные - одновременные и последовательные - боковая волна - боковой целостный взмах - волна вперед-назад	+	+
	Вращения (повороты): - переступанием - скрестные - одноимённые от 180 - разноимённые от 180	+	+
	Упражнения со скакалкой: - вращения, махи, круги, покачивания - вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом) - броски и ловли - манипуляции, мельницы, отбивы	+	+
	Упражнения с обручем: - махи, круги, покачивания, вращения - перекаты по полу, телу - броски и ловли - вертушки одной/ двумя руками - передачи в различных положениях	+	+
	Упражнения с мячом: - махи, круги различные - передачи в разных положениях - отбивы (разными частями тела) - перекаты по полу, телу - броски и ловли	+	+
	Упражнения с булавами: - махи, круги, покачивания, простукивания - малые, средние вращения - мельницы и улиты, ассиметричные движения - броски и ловли		+
	Упражнения с лентой: - махи, круги, восьмёрки		+

	- змейки - спирали - передачи - броски, ловли, эпаше		+	+
IV	Хореография и акробатика			
	Музыкально двигательное обучение: - воспроизведение и характер музыки через движение - распознавание основных музыкально-двигательных средств - музыкальные игры - музыкально-двигательные задания - танцы - классический экзерсис		+	+
	Акробатические элементы: - стойки на лопатках, на груди, на руках - кувырок назад, кувырок боком - перевороты назад, вперёд, боком		+	+

Программный материал для тренировочных групп

Раздел учебного плана		ТЭ 1	ТЭ 2,3	ТЭ 4,5
I	Теоретическая подготовка			
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+
	Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки	+	+	+
	Значение витаминов и питание спортсмена	+	+	+
	Требования техники безопасности при занятиях	+	+	+
	Правила поведения на занятиях художественной гимнастикой	+	+	+
	Понятие о травмах	+	+	+
	Причины травм и их профилактика	+	+	+
	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний	+	+	+
	Средства закаливания и методика их применения	+	+	+
II	Общая и специальная физическая подготовка			
	Обще-развивающие упражнения (ОРУ у опоры, на середине)	+	+	+
	Спортивные и подвижные игры	+	+	+
	Комплексы физических упражнений	+	+	+
	Упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+	+
	Упражнения для мышц рук (кистей)	+	+	+
	Упражнение для мышц ног (стоп)	+	+	+
	Упражнения на мышцы спины	+	+	+
	Упражнения на боковые мышцы	+	+	+
	Вестибулярная устойчивость	+	+	+
	Пассивная гибкость:			
	- складка вперед, с гимнастической скамейки	+	+	
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки	+	+	+
	- растяжка с колена, с тренером	+		
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой)	+	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)	+	+	+
	- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке	+	+	+
	- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке	+	+	+
	- шпагат с наклоном вперед, шпагат с наклоном назад с захватом		+	+
	- шпагаты со шведской стенки (правая, левая), наклон назад с захватом	+	+	+
	- махи (вперед, назад, в сторону) с тяжестью		+	+
	- лежа на животе складка назад с захватом	+	+	+
	Активная гибкость:			
	- удержание ноги вперед		+	+
	- удержание ноги в сторону		+	+
	- удержание ноги назад;	+	+	+
	- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед		+	+
	- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону		+	+

	- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед		+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону		+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону - поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад		+	+
	Комплексы на развитие ловкости (задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами)	+	+	+
	Комплексы на развитие скорости (упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)	+	+	+
	Комплексы на развитие выносливости (выполнение различных заданий на фоне устомления)		+	+
	Комплексы 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.п.)		+	+
	Комплексы на развитие (упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре)		+	+
III	Техническая подготовка			
	Равновесия:			
	-свободная нога ниже горизонтали: пассе, с наклоном туловища вперед или назад	+	+	+
	-свободная нога горизонтально в различных направлениях; наклон туловища вперед, назад, в сторону	+	+	+
	-свободная нога вверх в разных направлениях; туловище горизонтально или ниже; с помощью или без	+	+	+
	-фуэте (мин 3 разные формы без помощи рук, на релеве, с минимум 1 поворотом на 90 или 180)		+	+
	-«Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастики		+	+
	-равновесия с опорой на различные части тела	+	+	+
	-динамическое равновесие с полной волной телом	+	+	+
	-динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела		+	+
	Вращения:			
	-свободная нога ниже горизонтали: пассе; наклон туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной(“tonneau”)	+	+	
	-свободная нога выпрямлена или согнута горизонтально; наклон туловища горизонтально	+	+	+
	-свободная нога вверх с помощью или без помощи; туловище горизонтально или ниже		+	+
	-«Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед	+	+	
	-«фуэте»		+	+
	-циркуль вперед, в сторону, назад; спиральный поворот с полной волной; вращение“penche”			+
	-вращения на различных частях тела		+	+
	Прыжки:			
	- со сменой ног в различных положениях	+	+	+
	-в кольцо	+	+	
	-вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180 , а также на 360	+	+	+
	-«Щука» ноги врозь			+
	-«Казак» ноги в различных положениях	+	+	
	-в кольцо	+	+	
	-кольцо		+	+
	-«Фуэте»ноги в различных положениях		+	+
	-перекидной ноги в различных положениях	+	+	+
	-прыжок шагом и подбивной:			
	-в кольцо	+	+	+
	-с наклоном туловища назад	+	+	+
	-с вращением туловища		+	
	-прыжок со сменой выпрямленных или согнутых ног в шпагат:			
	- подбивной	+	+	+

-в кольцо	+	+	+
-с наклоном туловища назад и/или с вращением туловища	+	+	+
- жете ан турнан:	+	+	+
-ноги в различных положениях	+	+	+
-а также с наклоном туловища и/или со сменой ног		+	+
Упражнения со скакалкой:			
-покачивания	+		
-круговые вращения	+		
-движения в виде 8-ки	+	+	
- движения в виде «мельницы»		+	+
-вращение скакалкой (вперед, назад, в сторону)		+	+
-вуалеобразные движения		+	+
- броски и ловля	+	+	+
- броски одного конца (эшаше)	+	+	+
- прыжки через скакалку	+	+	+
-прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+	+
-прыжки с двойным вращением скакалки назад	+	+	+
-прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+
-прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+	+
-серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста (вперед, назад)	+	+	+
-«эшаше» во время трудности равновесий		+	+
-прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку		+	+
-«эшаше» 2 или более вращений свободного конца скакалки	+	+	+
Упражнения с обручем:			
-свободный пережат по полу и ловля на полу	+	+	+
-длинный свободный пережат по телу	+	+	+
-пережат бумерангом (с возвращением)	+	+	+
-вращение обруча вокруг частей тела	+	+	+
- вращение обруча вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другие части тела	+	+	+
-бросок обруча в вертикальной/ горизонтальной оси	+	+	+
-серия мелких прыжков с проходом через обруч	+	+	+
-работа обручем разными частями тела	+	+	+
-вертушки на кистях	+	+	+
- длинный свободный пережат во время полета прыжка	+	+	+
- свободный пережат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью		+	+
- пережат бумерангом (с возвращением) с трудностью	+	+	+
- вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+
- бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+
- бросок обруча стопой во время трудности и без трудности	+	+	+
- отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси)	+	+	+
- бросок стопой во время изменения движения или вращения тела	+	+	+
- длинный пережат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней		+	+
Упражнения с мячом:			
- обволакивание мяча вокруг кисти (правой, левой)	+	+	
-мелкие или средние броски (бросок одной рукой, ловля одной кистью)	+	+	+
-мелкие или средние броски из-за спины и ловля одной кистью		+	+
- мелкие или средние броски из-за спины и ловля на тыльную сторону одной или двух кистей		+	+
-серия мелких бросков разнообразных по способу, направлениям, типу ловли, амплитуде	+	+	+
-длинный пережат по трем частям тела	+	+	+
-серия пережатов по различным частям тела	+	+	+
-движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища	+	+	+

-работа с мячом с помощью разных частей тела	+	+	+
-средние и высокие броски с различными способами ловли	+	+	+
- мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+	+
- серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания	+	+	+
- ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива		+	+
- серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без трудности		+	+
- активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без трудности		+	+
- длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+	+
- серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях с трудностью и без трудности	+	+	+
- длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка		+	+
- длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности		+	+
- работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей рук		+	+
Упражнения с булавами:			
-мелкие вращения булав вдоль рук во всех плоскостях	+	+	
-мелкие броски на пол и целые обороты	+	+	
-мелкие броски из-за спины, из под ноги, из под плеча	+	+	+
-серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях	+	+	+
- ассиметричные вращения булав	+	+	+
-ассиметричные мелкие, большие броски	+	+	+
- броски булавами	+	+	+
-параллельный бросок 2-х булав		+	+
- работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции)		+	+
- серия мельниц в разных плоскостях и уровнях		+	+
- серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела		+	+
- мельницы во время полета прыжка		+	+
- бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента			+
- асимметрия во время трудности тела		+	+
- перекаты по разным частям тела	+	+	+
- небольшие броски, манипуляции разными частями тела	+	+	+
- передача булав под ногами во время трудности прыжка	+	+	+
Упражнения с лентой:			
-змейки, спирали	+	+	+
-взмахи, покачивания, круговые движения в виде 8-ки	+	+	
-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 движения или с трудностью		+	+
- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без трудности		+	+
- 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		+	+
- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка		+	+
- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без трудности		+	+

	- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без трудности		+	+
	- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой		+	+
	- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела			
IV	Акробатика			
	- мост	+		
	-мост с захватом	+	+	+
	- кувырки (вперед, назад)	+	+	
	- стойки (на лопатках, на груди, на предплечьях)	+	+	
	- переворот вперед на две ноги	+	+	+
	- переворот вперед толчком двух ног	+	+	+
	- переворот вперед на одну ногу	+	+	+
	- переворот вперед на одну ногу на полупальцах,нога вперед в шпагат и обратно	+	+	+
	- переворот назад с одной ноги	+	+	+
	- переворот назад с двух ног	+	+	+
	-перевороты боком, перевороты боком через стойку	+	+	+
	-перевороты назад из седа на полу	+	+	+
	-переворот с коленей «бочка»	+	+	+
	-переворот с коленей «бочка» на носок –нога вперед-вверх, в шпагат	+	+	+
	- различные перелеты из положения сидя на полу	+	+	+
V	Хореография			
	Экзерсис у станка:	+	+	
	-Releve	+	+	
	-Plie	+	+	
	-Battement tendu	+	+	
	-Battement tendu jete	+	+	
	-Rond de jambe par terre		+	+
	-Demi-rond de jambe et grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans		+	+
	-Battement fondu		+	+
	-double на всей стопе и на полупальцах; -с plie – releve et rond de jambe на 45 градусов en face, позже – из позы в позу		+	+
	-Battement soutenu:		+	+
	-в сторону -вперед -назад носком в пол и на 45 градусов на всей стопе -с подъемом на полупальцы.		+	+
	-Battement frappe et battements double frappes с окончанием в demi plie.		+	+
	-Petits battements sur le cou-de-pied		+	+
	-Rond de jambe en l'air		+	+
	-Petit battement sur le cou-de-pied		+	+
	-Battement relevent		+	+
	-Battement developpe		+	+
	-Grand battement jete		+	+
	-Pas tombe		+	+
	-с продвижением, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, носком в пол, на 45 градусов		+	+
	-на месте с полуповоротом en dehors et en dedans работающая нога в положении sur le cou-de-pied		+	+
	-Preparation k pirouette sur le con-de-pied en dehors et en dedans с V позиции		+	+
	-Pirouette с V позиции en dehors et en dedans		+	+
	Экзерсис на середине зала:			
	-Pas de bourree de cote носком в пол и под 45 градусов	+	+	+
	-Pas de bouree ballotee на effecsee et crasee носком в пол и под 45 градусов	+	+	+
	Pas jete fondus с продвижением вперед и назад	+	+	+
	-Preparation k pirouette en dehors et en dedans с V, IV и II позиции		+	+
	-Pirouette en dehors et en dedans с V, IV, II позиций		+	+
	-Petit et grand changement de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и ¼ оборота, позже – по ½ оборота		+	+

-Pas echappe на II и IV et tournant по ¼, ½ оборота		+	+
-Pas assemble с продвижением en face и в разных позах		+	+
-Petit pas jete с продвижением в разных направлениях		+	+
-Pas de chat		+	+
-Sissonne ouverte par developpe на 45 градусов		+	+
-Sissonne tonbee en face и в позах		+	+
-Pas ballonne во всех направлениях и позах на месте и с продвижением		+	+
-Pas echappe battu		+	+
Танцевальные этюды			+
Индивидуальная программа	+	+	+

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства

	Раздел учебного плана	ССМ 1	ССМ 2, 3
I	Теоретическая подготовка		
	История развития избранного вида спорта	+	+
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	+	+
	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	+	+
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние)	+	+
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	+	+
	Гигиенические знания, умения и навыки	+	+
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+
	Основы спортивного питания	+	+
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	+	+
	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	+	+
II	Общая и специальная физическая подготовка		
	Комплексы физических упражнений на развитие гибкости (пассивная гибкость, активная гибкость)	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие ловкости (задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами)	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие устойчивости (упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре)	+	+
	Комплексы физических упражнений 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.п.)	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие выносливости (выполнение различных заданий на фоне утомления)	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие скорости (упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)	+	+
III	Техническая подготовка		
	Упражнения со скакалкой		
	Фундаментальные технические группы движений предметом:		
	-проход прыжком через скакалку, вращающуюся вперед, назад, в сторону	+	+
	-проход мелкими прыжками/ скачками через скакалку, вращающуюся вперед, назад, в сторону (серия – минимум 3)	+	+
	-эшаппе	+	+

-спирали	+	+
Другие Технические группы движений предметом:		
-вращения скакалки, сложенной вдвое (серия – мин. 3)	+	+
одно вращение раскрытой и натянутой скакалки, удерживаемой за середину или за конец	+	+
Маленький бросок и ловля	+	+
Упражнения с обручем		
Фундаментальные Технические группы движений предметом:		
Проход через обруч всего тела или части тела	+	+
Перекат через мин. 2 сегмента тела	+	+
Перекат по полу	+	+
-Вращения обруча на кисти руки (серия – мин. 3)	+	+
-1 свободное вращение вокруг части тела	+	+
Вращения обруча вокруг своей оси:	+	+
-1 свободное вращение между пальцами	+	+
-1 свободное вращение на части тела	+	+
-серия (минимум 3) вращений на полу	+	+
Другие Технические группы движений предметом:		
-проход над обручем всего тела или части тела	+	+
-маленький бросок и ловля	+	+
Упражнения с мячом		
Фундаментальные Технические группы движений предметом:		
- перекат через мин. 2 сегмента тела	+	+
-перекат по полу	+	+
Отбивы:		
-серия (мин. 3) маленьких отбивов	+	+
-один большой/ высокий отбив	+	+
-видимый отбив от части тела	+	+
-широкие круговые движения руками в виде 8 и широким движением туловища	+	+
-ловля мяча одной рукой	+	+
Другие Технические группы движений предметом:		
-движение с выкрутом мяча	+	+
-вращения кисти вокруг мяча	+	+
-сопровождаемые маленькие перекаты (серия – минимум 3)	+	+
-перекат тела по мячу на полу	+	+
- маленький бросок и ловля	+	+
Упражнения с булавами		
Фундаментальные Технические группы движений предметом:		
- мельница: мин. 4 круга, которые выполняются каждый раз с отставанием, чередуя скрещенные и не скрещенные запястья/ руки	+	+
- маленькие круги (серии – минимум 3) обеими булавами	+	+
- асимметричные движения 2 булавами должны быть различными по форме или амплитуде, по плоскостям работы или направлениям	+	+
- маленькие броски и ловля с вращением 2 булав одновременно или последовательно	+	+
Другие Технические группы движений предметом:		
-свободное вращение 1 или 2 булав на части тела или на полу	+	+
-перекат 1 или 2 булав по части тела или по полу	+	+
-отталкивание 1 или 2 булав от тела	+	+
-движение «соскальзывание»	+	+
- постукивание	+	+
-маленькие круги (серии – минимум 3) 1 булавой	+	+
-маленький бросок и ловля 1 булавы	+	+
-броски/ловля 2 булав одновременно	+	+
-ассиметричный бросок/ловля 2 булав	+	+
-каскадные броски (двойные или тройные)	+	+
Упражнения с лентой		

Фундаментальные Технические группы движений предметом:		
-спирали (4-5 витков), плотных и одинаковых по высоте	+	+
-спирали по полу	+	+
-змейки (4-5 витков), плотных и одинаковых по высоте	+	+
-змейки по полу	+	+
-проход в рисунок или над рисунком ленты	+	+
- эшаппе	+	+
Другие Технические группы движений предметом:		
- бумеранг	+	+
-вращательное движение палочки ленты вокруг кисти	+	+
-перекат палочки ленты по части тела	+	+
-отталкивание палочки ленты от части тела	+	+
Трудность предмета:		
-без зрительного контроля	+	+
-без помощи кистей руки/рук	+	+
-двойное вращение, во время Прыжков или подпрыгиваний/скачков	+	+
-очень быстрое вращение булавы/булавы в полете	+	+
с вращением тела	+	+
-передачи предмета без помощи рук – минимум 2 различные части тела	+	+
-2 или 3 больших переката предмета по различным частям	+	+
-большой перекат по различным частям тела в позиции на полу	+	+
-ловля в перекат предмета по телу	+	+
-ловля с проходом в предмет	+	+
-ловля сразу во вращение предмета	+	+
-асимметричный бросок 2 булавы/ Смешанная ловля	+	+
-бросок/ловля под ногами	+	+
-скрещивание рук во время Прыжков или подпрыгиваний/скачков	+	+
-повторный бросок	+	+
-бросок раскрытой, натянутой скакалки	+	+
Трудность с обменом:		
-выполнение разных типов обменов с различными бросками и/или ловлей (минимум 5 различных типов)	+	+
-одновременно или в очень быстрой последовательности	+	+
-на одном месте или с перемещением		
- всеми 5 гимнастками или подгруппами	+	+
-одним типом предметов или разными	+	+
-дистанция 6 м	+	+
-ловля на полу	+	+
-бросок и/или ловля двух булавы вместе	+	+
-Бросок и/или ловля, выполненная без зрительного контроля или без помощи кистей рук	+	+
-элемент с Вращением (не Трудность) во время полета предмета	+	+
-обратный бросок	+	+
Динамические элементы с Вращением и броском:		
-минимум 2 вращения тела вокруг любой оси во время броска или полета предмета	+	+
-потеря зрительного контроля за предметом	+	+
-с переходом на пол или без перехода	+	+
-ловля предмета во время или в конце вращения(ий)	+	+
Дополнительные критерии R		
- изменение оси вращения тела под броском или во время ловли предмета	+	+
-без зрительного контроля при броске/ловле	+	+
- без помощи кистей рук при броске/ловле	+	+
- изменение уровня гимнастики (два уровня: полёт/стоя и пол)	+	+
- проход в предмет при броске/ ловле	+	+
Специфические броски предмета		
-с вращением вокруг диаметра; в горизонтальной или вертикальной плоскости	+	+
- наклонная плоскость	+	+
- бросок 2-х булавы	+	+
-асимметричный бросок 2 булавы	+	+

- смешанная ловля скакалки/ булавы	+	+
- бросок и/или ловля под ногой (ногами) во время прыжка	+	+
- булавы: каскадные или последовательные броски	+	+
- раскрытая скакалка	+	+
Специфическая ловля предметов		
-прямая ловля в пережат предмет	+	+
-обратный бросок/ отбив	+	+
-ловля сразу во вращение предмета	+	+
Элементы Сотрудничества с или без вращения тела	+	+
Без броска и с броском предмета (С):		
-все 5 гимнасток	+	+
-подгруппы (пары, тройка, 4+1)	+	+
-возможна поддержка (поднятие) одной или нескольких гимнасток с помощью предметов и/ или гимнасток	+	+
Многократные обмены (СС):		
-мин 2 обмена, выполненные каждой Гимнасткой	+	+
-использование различных движений предметами (отбивы, пережаты по полу, броски и т.п.)	+	+
Бросок 2 или более предметов (4 булавы) (С)	+	+
-одновременно или в быстрой последовательности одной и той же гимнасткой (макс. 2 раза)	+	+
Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и немедленная ловля своего предмета или предмета партнера (CR):	+	+
-под броском предмета, динамический элемент с вращением с потерей зрительного контроля за предметом	+	+
-с помощью партнера/партнеров или предметов	+	+
- поддержка/ поднятие (этот вариант не обязателен)	+	+
Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и ловля своего предмета или предмета партнера (CRR 1-2 gymnasts, CRR3 3 gymnasts):	+	+
-под броском предмета, динамический элемент с вращением с потерей зрительного контроля за предметом	+	+
-проход над, под или через 1 или несколько предметов и/или партнеров	+	+
-проход может также выполняться с помощью 1 или нескольких партнеров и/или предметов 1 или нескольких партнеров)	+	+
Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и немедленная ловля своего предмета или предмета партнера (CRRR):	+	+
- проход гимнастки через летящий предмет партнера (предмет не удерживается ни партнером, ни гимнасткой, осуществляющей проход) с динамическим элементом с вращением, с потерей зрительного контроля за предметом	+	+
Трудность Прыжков		
-прыжки со сменой ног в различных положениях; в кольцо	+	+
- «Щука» ноги врозь	+	+
- «Казак» ноги в различных положениях; в кольцо	+	+
- «Фуэте» ноги в различных положениях	+	+
- перекидной ноги в различных положениях	+	+
- прыжок шагом и подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад; с вращением туловища. Эти прыжки могут выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные	+	+
- прыжок со сменой выпрямленных или согнутых ног в шпагат: подбивной, в кольцо, с наклоном туловища назад и/или с вращением туловища	+	+
-прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях, а также с наклоном туловища и/или со сменой ног	+	+
Трудности Равновесий		
-свободная нога горизонтально в различных направлениях; наклон туловища вперед, назад, в сторону	+	+
-свободная нога вверх в разных направлениях;	+	+
туловище горизонтально или ниже; с помощью или без		
-Фуэте (мин 3 разные формы без помощи рук, на релеве, с минимум 1 поворотом на 90	+	+

	или 180)		
	-равновесия с опорой на различные части тела	+	+
	-динамическое равновесие с полной волной телом	+	+
	-динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела	+	+
	Трудности Вращений	+	+
	-свободная нога ниже горизонтали: пассе; наклон туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной	+	+
	-свободная нога выпрямлена или согнута горизонтально; наклон туловища горизонтально	+	+
	-свободная нога вверх с помощью или без помощи; туловище горизонтально или ниже	+	+
	-циркуль вперед, в сторону, назад; спиральный поворот с полной волной; вращение "penche"	+	+
	-вращения на различных частях тела	+	+
	-«Фуэте»	+	+
IV	Акробатика		
	-кувырки вперед, назад, в сторону без полета	+	+
	-перевороты вперед, назад, в сторону без полета	+	+
	-в "переворотах" различные виды опоры (на груди, предплечьях, кисти/ кистях рук)	+	+
	-«Рыбка» - переворот на полу на плече, с переходом через вертикаль выпрямленным телом	+	+
	- задняя опора на плечах	+	+
	-боковой или передний шпагат в опоре на полу, без остановки в позиции	+	+
	-опора на одной или обеих кистях или на предплечьях без иного контакта с полом, без переворота тела и без остановки в вертикальном положении	+	+
V	Хореография		
	Экзерсис у станка		
	1. Retites battements sur le cou-de-pied с plie releve на всей стопе и на полупальцах	+	+
	2. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием на demi- plie-releve et releve на полупальцах	+	+
	3. Demi et grand rond de jambe developpe на полупальцах и с переходом из позы в позу	+	+
	4. Grand rond de jambe jete en dehors et en dedans	+	+
	5. Battements developpes tombe en face, в разных позах, завершая носком в пол и под 90 градусов	+	+
	6. Половина tour en dehors et en dedans с plie-releve, с ногой, вытянутой вперед и назад на 45 и 90 градусов	+	+
	Экзерсис на середине зала		
	1. Battements fondus:		
	с plie releve et demi rond de jambe на 45 из позы в позу;	+	+
	double на всей стопе	+	+
	2. Battements soutenus на 90 градусов	+	+
	3. Grand battements jete developpes	+	+
	4. Pirouette en dehors et en dedans с V, IV, II позиций, с окончанием в V и VI позиции	+	+
	<u>Allegro</u>		
	1. Pas jete ferme	+	+
	2. Pas ballote (носком в пол)	+	+
	3. Sissoune fondus на 90° во всех направлениях	+	+
	4. Grand sissoune ouverte во всех направлениях и позах без продвижения и с продвижением	+	+
	5. Grand pas assemble	+	+
	6. Grand pas jete	+	+
	Малая группа прыжков:		
	Cote, шажман де пье, жете, глиссад, ассамбле, амбуате, сиссон симпл	+	+
	Средняя группа прыжков:	+	+
	Сотбаск, револьтад на 90°, сиссон ферме, сиссон фуэте, прыжок со сменой положения ног вперед, фаи, кабриоль на 90°	+	+
	Большая группа прыжков:		

	Гранд жете (прыжок шагом), шагом касаясь, па де ша (назад), ентрелесе (перекидной, в равновесие), прыжок согнувшись, согнув левую, руки вверх, прыжок согнувшись и прыжок согнувшись ноги врозь, прыжок согнувшись, согнув одну, руки вверх	+	+
	Скрестные повороты:	+	+
	Выполнять скрестным шагом одной впереди или сзади другой ноги на 180, 360°. Скрестный поворот на 180° шагом вперед или назад правую (левую) поставить впереди (сзади) опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, выполнять поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги). Скрестный поворот на 360° шагом вперед, в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога	+	+
	Комбинация танцевальных шагов:		
	-шаги бального танца	+	+
	- фольклора	+	+
	- модерн	+	+

3.6.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие гимнасток, повышение их работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Средствами ОФП являются: развивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость, игры, эстафеты, включающие сложно-координационные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч. Пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу рук, ног, туловища – упражнения на сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – 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 выносливость – выполнение 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 партнёров, на «свой» предмет и предметы партнёрш – 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 партнёров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.
- функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объёмы 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 (особенно ценны со скакалкой);
 - сдвоенные соревновательные комбинации;
 - круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

3.6.2. Техническая подготовка гимнасток

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1.Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая, хореографическая и музыкально-двигательная подготовки (таблица № 14).

Таблица № 14

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинистые движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	Руками, туловищем, целостно
	по сегментные	
	стекание	
Волны	вперед	Руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передние, задние	Руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45°, 90° (горизонтальные), 135° и ниже
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене

		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90°), низкие (135° и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45°, 90°, 135°, 180° и более градусов
	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°, 180°, 360°, 540° и 720°, трёх-, четырёх- (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «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, ассамблее, «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, жэтэантурнан, жэтэантурнан в кольцо, жэтэантурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища 1/4, 1/2, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	Впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
динамические движения:		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
Перевероты (медленные, темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
	без поворота, с поворотом вокруг продольной оси -«гвист»	

	Однооборотные, 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, перекаты	
спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, с выпадом, приседе, в полуприседе, упоре стоя, упоре присев, на коленях	
спортивные виды бега	семенящий, колени назад, колени вперед, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с изменением направления, галопом	

2.Предметная подготовка – формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная. Упражнения выполняются с 5-и различными 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 (таблица № 15).

Таблица № 15

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 предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, 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
	усложненные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	перекат, обкрутку, вращение и др.
	не типичным хватом	на ногу (и), туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	усложненные	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 восьмёрки	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 различными положениями тела
	через движущийся предмет	Катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперёд, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперёд, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединение концов поочерёдными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Хореографическая подготовка гимнасток

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает освоение элементов четырех танцевальных систем: классической, народно-характерной, историко-бытовой, современной. Занятия хореографией является частью тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток. Тренировка состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательно упражнения у опоры и на середине зала одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается тренировка «пор де бра» с наклонами вперед, назад, в стороны.

Основными задачами хореографической подготовки на данном этапе являются:

- развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, устойчивости;
- формирование техники исполнения упражнений в более быстром темпе.

Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, совершенствуется координация движений, продолжается развитие музыкальности. Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения предыдущего этапа подготовки. Достигнув устойчивости, отдельные движения переводят на полупальцы. В целях развития мышц стопы используются ролевэ на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у палки исполняются с подъемом на полупальцы. Вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса. Музыкальное сопровождение тренировки требует разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа. Важно добиваться слитного исполнения движений без фиксации промежуточных положений. Для развития и укрепления хореографической памяти используется разнообразное сочетание движений.

План- график выполнения хореографических элементов

Таблица № 16

Название упражнения	Выполнение упражнения
Экзерсис у опоры	
Батман тандю	+

Препарасьон	+
Плие	+
Пассэ пар тэр	+
Рон дэ жамб пар тэр	+
Батман тандюжэтэ	+
Батман фраппе	+
Ролевэ	+
Батман фондю	+
Батман ролевэ лян	+
Рон дэ жамб ан лер	+
Батман сутеню	+
Гран батман жэтэ	+
Батман девлёппэ	+
Перегибы корпуса	+
Экзерсис на середине зала	
Пор дэ бра	+
Позы классического танца:	+
Крузе	+
Эффасе	+
Экартэ	+
Арабеск	+
Аттитюд	+
Темп лие	+
Ролеве	+
Прыжки:	+
Там левэсотэ	+
Шажман дэ пье	+
Па эшапэ	+
Па ассамбле	+
Па жэтэ	+
Гран шажман дэ пье	+
Вращения:	+
Препарасьон ан дээр	+
Препарасьон ан дэдан	+
Эксерсис на середине	
Плие	+
Батман тандю	+
Батман тандюжэтэ	+
Рон дэ жамб пар тэр	+
Батман фондю	+
Батман фраппе	+

Рон дэ жамб ан лер	+
Батман девлёппэ	+
Гран батман жэтэ	+
Адажио	+
Аллегро	+
Растяжки	+
Прыжки (аллегро) Трамплинный прыжок	+
Туры, повороты. Переступание на 360°, 90°, 180°. Скрестный поворот (сутеню) - 360°. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону)	+
Танцевальные вариации. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад). Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг с поворотом (изучение). На 2/4 –маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов). На ¾ - большая (из больших прыжков, поз, поворотов) Характерная – (включение характерного, народного, историко-бытового танца)	+

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;
- совершенствование 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 занятия на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений с последующей творческой импровизацией.

Композиционно-исполнительная 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 занятиях 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 представлены в комбинациях тремя разными элементами. 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, 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, ассиметричные движения;

- в комбинациях с лентой – махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

3.6.3. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в нашем виде спорта заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Индивидуальная тактика

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)

2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

3. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и прочее.

4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

5. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Командная тактика.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно 1-я стабильная и надёжная гимнастка, 2-я самая слабая, последняя самая сильная.

2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.

3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачёта.
4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.
5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Групповая тактика

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приёмы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.
4. Рациональное взаимодействие гимнасток - попадание в двойки – тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.
6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

Теоретическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, которые необходимы для успешной деятельности в художественной гимнастике. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций в течение тренировочного процесса. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Содержание теоретической подготовки предполагает освоение знаний следующих разделов:

Разделы теоретической подготовки

Таблица № 17

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в обще 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. Комплекс ГТО, его значение, структура и содержание.	НП, ТЭ
2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	Истоки художественной гимнастики, история развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.	НП, ТЭ
3.	Сведения о строении и функциях 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.	НП, ТЭ

4.	Общая и специальная физическая подготовка	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	НП, ТЭ, ССМ
5.	Основы техники и методики обучения упражнениям художественной гимнастики	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика освоения упражнений с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям.	НП, ТЭ, ССМ
6.	Методика проведения тренировочных занятий	Общая характеристика задач 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.	ТЭ, ССМ
7.	Основы музыкальной грамоты	Значение музыки в художественной гимнастике. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер, Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировки. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций	НП, ТЭ
8.	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.	ТЭ, ССМ
9.	Правила судейства соревнований, организация и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.	НП, ТЭ, ССМ
10.	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 соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.	НП, ТЭ
11.	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.	НП, ТЭ, ССМ
12.	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. Рекомендации по питанию гимнасток. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение витаминов. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.	НП, ТЭ
13.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их	НП, ТЭ, ССМ

Психологическая подготовка в художественной гимнастике предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведения тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных гимнасток во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренеру, работающему с гимнастками на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на гимнасток, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной достичь высшего спортивного мастерства.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности гимнастики. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнасток высоких результатов.

Специфика вида спорта накладывает существенный отпечаток на требования к психике спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате знаний конкретным видом спорта и, в том числе, художественной гимнастикой. Специальная психическая подготовленность гимнасток предполагает наличие:

- устойчивости к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- соответствующей степени совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способности к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способности воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- соответствующей степени совершенства пространственно-временного восприятия для фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий гимнастики;
- способности к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции программ, предшествующих реальному действию.

В связи с этим в структуру психологической подготовки в художественной гимнастике включены следующие компоненты:

1. Конкретизация требований к личности гимнастки, занимающейся художественной гимнастикой на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности гимнастки – ее «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решается задача «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике гимнастки – «какие качества психики и черты личности» у нее проявляются в процессе спортивной деятельности.

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

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

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

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности, рассмотрение последующего периода как основы постсоревновательной психологической подготовки гимнасток.

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

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных – в решении задач, связанных с психологической готовностью гимнастки к соревнованиям.

В целом в психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам;
- психологическую подготовку к соревнованиям – соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координация, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорту, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умения регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психологической свежести, профилактика перенапряжений.

Методы психологической подготовки:

1. Лекции и беседы.
2. Разъяснения и убеждения.
3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов.
4. Самонаблюдение, самоанализ и самоотчет.
5. Изучение специальной литературы.
6. Метод упражнений.
7. Модельные тренировки.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Важно с самого начала занятий художественной гимнастикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан и реализуется план антидопинговых мероприятий. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми гимнастками тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом гимнасток более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр - плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица № 18

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

3.8. Планы восстановительных мероприятий

Успешное решение задач, стоящих в процессе спортивной подготовки, невозможны без системы специальных средств и условий восстановления.

Восстановительные мероприятия:

- педагогические средства восстановления представлены в виде 2 групп:

Таблица № 19

1 группа	2 группа
<p>Рациональное планирование тренировочного процесса. Эффективное построение микро - и макроциклов. Организация дней отдыха, вариабельность нагрузки. Разнообразие средств и методов. Рациональное соотношение общей и специальной разминки. Целенаправленное чередование нагрузок и отдыха.</p>	<p>Полноценная разминка. Рациональное построение занятий. Создание положительного фона на разминке. Индивидуализация. Идеомоторные и дыхательные упражнения. Рациональная последовательность упражнений, частей, связок. Эффективное использование интервалов отдыха.</p>

- медико-биологические средства восстановления: применение витаминов и комплексов, препаратов пластического действия, препаратов энергетического действия, стимуляторов кроветворения, рациональный режим дня; душ успокаивающий, контрастный и возбуждающий; массаж; бани 1-2 раза в неделю.

- психологические средства восстановления: организация внешних условий и факторов тренировки, создание положительного эмоционального фона тренировки, переключение внимание, мыслей, самоуспокоение, методы саморегуляции, идеомоторная тренировка.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Время применения	Мероприятие
Перед тренировками	1.Самомассаж 2.Витамины 3.Установка на тренировку, положительный фон. 4.Самонастройка.
Во время тренировок	1.Рациональное построение тренировочного занятия. 2.Разнообразие средств и методов тренировки. 3.Адекватные интервалы отдыха. 4.Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. 5.Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы. 6.Идеомоторная тренировка.
После 1 тренировки	1.Непродолжительный контрастный душ. 2.Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков. 3.Витамин С. 4.Небольшое теоретическое занятие. 5.Активный или пассивный отдых.
После 2 тренировки	1.Теплый душ. 2.Общий массаж. 3.Поливитамины (во время еды). 4.Дневной сон.
2 раза в неделю	Баня: паровая или сауна.
1 раз в неделю	День профилактического отдыха.

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

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

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

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов, не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также

реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

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

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.9. Планы судейской и инструкторской практики

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. Вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Одной из задач МАУ «СШ «ДС «Юность» является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в проведении и организации физкультурных мероприятий, 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 (в качестве обязанностей дежурного по группе).

В тренировочных группах гимнастики в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнастики ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнастки – перворазрядницы эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощниц в работе с новичками.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований на занятиях в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного изучения литературы. К этому времени гимнастки должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства в роли судьи.

Инструкторская работа, в более расширенных объемах, продолжается в группах ССМ. 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 занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

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

IV. 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

Качество подготовки гимнасток всегда находится под контролем тренера. Контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся в целях объективного определения перспективности гимнасток и своевременного выявления недостатков в их подготовке. При этом необходимо учитывать степень влияния физических качеств и антропометрических данных гимнасток на результативность подготовки.

Таблица № 21

№ п/п	Физические качества и телосложение	Степень влияния
1.	Скоростные способности	2
2.	Мышечная сила	2
3.	Вестибулярная устойчивость	3
4.	Выносливость	2
5.	Гибкость	3
6.	Координационные способности	3
7.	Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

Основная составляющая контроля тренировочной деятельности – контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки.

Параметры нагрузки должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке.

Поскольку на каждом этапе спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годового цикла подготовки.

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки гимнасток, так как соревновательная деятельность является интегральной характеристикой подготовленности, результатом функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат – сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности гимнастки осуществляется по следующим основным направлениям:

- контроль структуры и характера технико-тактических действий в условиях соревнований;

- контроль параметров (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

Основными критериями для перевода гимнасток на следующий этап подготовки являются спортивные соревнования (выполнение нормативных требований) всероссийского, областного, муниципального и городского уровня согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»

В группах начальной подготовки переводными критериями являются спортивные соревнования любого уровня (согласно ЕВСК для юношеских разрядов) и контрольные нормативы по ОФП и СФП.

При формировании групп спортивной подготовки разница в разрядах не должна превышать 2 разрядов.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Таблица № 22

Этап (период) спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)		Выполнение нормативов	Спортивное звание, разряд
	минимальная	максимальная		
Этап начальной подготовки				
1-й	12	15	по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	б/р
2-й	12	15	по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	3 спортивный юношеский
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1-й	8	12	по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	2-1 спортивные юношеские разряды
2-й	8	12	по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	1 спортивный юношеский, 3 спортивный разряд
3-й	8	12		3-2 спортивные разряды
4-й	8	10		2-1 спортивные разряды
5-й	8	10		1 спортивный разряд, КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства				
1-й	5	8	по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	1 спортивный разряд, КМС
2-й	5	8		КМС
3-й	5	8		МСМК, МС, КМС

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

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии гимнастки, необходимой для принятия управленческого решения.

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

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

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

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

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

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

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

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

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

В системе подготовки гимнасток текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает в себя:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку гимнастов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке гимнасток основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;
- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо- и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности гимнасток.

Выбор средств и методов текущего контроля в художественной гимнастике сводится к двум основным положениям:

- унификация текущего контроля на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;

- методика текущего контроля применительно к управлению подготовкой квалифицированных спортсменок должна учитывать необходимость оценки:

- 1) показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;
- 2) информативных показателей уровня специальной подготовленности, с помощью которых осуществляется управление тренировочным процессом с учетом возраста гимнасток и специфики спортивной деятельности.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информацию о занимающемся.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сдача нормативов по физической подготовки проводится в виде выполнения контрольных упражнений в спортивном зале согласно расписанию и графику приёма промежуточной и итоговой аттестации.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки на этапах подготовки представлены в таблицах № 23, 25, 26.

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

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

Сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовки проводится в виде выполнения контрольных упражнений в спортивном зале согласно графику приёма промежуточной и итоговой аттестации.

Таблица № 23

№ 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 её 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.

Требования к результатам освоения программы по физической подготовке.

Для успешного освоения программы по физической подготовке необходимо набрать сумму баллов:

НП 1 - 27 баллов – «СДАНО», 26 и меньше «не сдано» (средний балл = 3)

НП 2 - 30 баллов – «СДАНО», 29 и меньше «не сдано» (средний балл = 3,3)

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методические указания по организации приёма теоретической подготовки

Теоретическая подготовка проводится в виде беседы в спортивном зале согласно расписанию и графику приёма промежуточной аттестации. Оформляется протоколом, оценка – «зачёт»/ «не зачёт». Результатом для успешного освоения теории считается положительный ответ на 50% вопросов.

Таблица № 24

№ п/п	Ф.И.О.	Этап подготовки	№ вопроса	Результат

Вопросы по теоретической подготовке групп начальной подготовки

1. Уход за телом.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3. Гигиена сна и отдыха.
4. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
5. Общий режим дня спортсмена.
6. Питание гимнасток.
7. Питьевой режим спортсмена.
8. Средства закаливания.
9. Требования техники безопасности на занятиях.
10. Причины травм и их профилактика.
11. В каких странах развивается вид спорта?
12. Кого вы знаете из известных спортсменов России (по виду спорта)?
13. Правила поведения на соревнованиях.
14. Правила поведения в спортивной школе.
15. Опишите спортивную форму гимнастов на тренировке.
16. Опишите спортивную форму гимнастов на соревнованиях.
17. Является избранный вид спорта олимпийским видом или нет?
18. Сколько гимнасток участвуют в групповом упражнении?
19. Сколько времени длится упражнение?
20. Перечислите разновидности шпагатов.
21. Какие упражнения должны входить в разминку перед тренировкой?
22. Какие прыжки вы знаете?
23. Какие повороты вы знаете?
24. Какие равновесия вы знаете?

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

Таблица № 25

№ 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 65-10 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	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища по 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 по 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 за 10 с	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
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 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 перемещение, выходя за границу круга.

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

Требования к результатам освоения программы по физической подготовке.

Для успешного освоения программы по физической подготовке на тренировочном этапе необходимо набрать сумму баллов:

ТЭ 1-20 баллов, ТЭ 2-25 баллов, ТЭ 3-30 баллов, ТЭ 4-35 баллов, ТЭ 5-40 баллов («СДАНО»).

Вопросы по теоретической подготовке групп тренировочного этапа

1. Роль физической культуры и спорта.
2. Наиболее частые травмы.
3. Меры профилактики травм.
4. Меры профилактики заболеваний.
5. Что такое калорийная пища?
6. Что такое энергозатраты при физических нагрузках?
7. Какие спортивные травмы бывают?
8. Максимальное количество баллов за упражнение.
9. Размеры гимнастической площадки.
10. Высота потолка при проведении соревнований.
11. Назови и покажи основные позиции рук в хореографии.
12. Назови и покажи основные позиции ног в хореографии.
13. Какие спортивные разряды вы знаете?
14. Что такое режим дня?
15. Какие закаливающие процедуры вы знаете?
16. Перечислите разновидности шпагатов и мостов.
17. Какие существуют трудности тела?
18. Основные требования к соревновательному внешнему виду.
19. Как ухаживать за гимнастическими костюмами?
20. Как ухаживать за предметами (скакалка, обруч, мяч, булава, лента)?
21. Правила безопасного внешнего вида на тренировках.
22. Что такое СШ, СШОР?
23. Расшифруй норматив КМС ЕВСК (и назови сумму баллов необходимую для его выполнения).
24. Что такое ОФП, СФП?

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 26

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	балл	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
3.	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	балл	"5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
4.	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	балл	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
5.	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	балл	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
6.	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	балл	Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
7.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	балл	"5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
8.	Равновесие "захват" И.П. - стойка, рук стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	балл	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд "1" - 8 секунд
9.	Равновесие в шпагат	балл	"5" - "рабочая" нога выше головы

	вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд		"4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
10.	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Фиксация положения 6 секунд	балл	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
11.	Переворот вперед Выполняется с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концевки элемента "2" - амплитуда менее 135°
12.	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата Рисунок (не приводится) "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концевки элемента "2" - амплитуда менее 135°
13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Требования к результатам освоения программы по физической подготовке.

Для успешного освоения программы по физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать сумму баллов 45 баллов - «СДАНО».

Вопросы по теоретической подготовке

для групп совершенствования спортивного мастерства

1. Каких ведущих спортсменов Мира и России ты знаешь (по виду спорта).
2. Расшифруй норматив МС ЕВСК (и назови сумму баллов необходимую для его выполнения).
3. Режим дня спортсмена (твой режим).
4. Что такое допинг?
5. Перечислите основные признаки утомления.
6. Назовите основные причины травм на занятиях.
7. Что такое страховка и какие виды страховки вы знаете?
8. Значение СФП для сохранения высокого уровня спортивной формы.
9. Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.
10. Массаж и основные приемы самомассажа.
11. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.
12. Судейская коллегия, ее состав и обязанности.
13. Максимальная оценка упражнения (и из чего она складывается).
14. Какие обязанности выполняет судья на линии?
15. Какие обязанности выполняет судья-ассистент?
16. Какие обязанности выполняет судья в поле?
17. Сколько раз в год вы проходите диспансеризацию?
18. Первая помощь при ушибах.
19. Роль водных процедур (умывание, купание, душ) и природных факторов (солнечные ванны, занятие на воздухе, в лесу).
20. Какими физическими качествами должен владеть спортсмен?
21. Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, алкоголь, токсикомания).
22. Назови основные движения в хореографии (не менее 7).
23. Что такое ОФП, СФП?

Техническая подготовка

Для этапа начальной подготовки.

Сдача норматива по технической подготовке для групп начальной подготовки – участие в итоговом спортивно-массовом мероприятии спортивной школы в конце учебного года и выполнение одного упражнения на выбор по избранному виду спорта.

Сдано - участие в итоговом мероприятии, не сдано - отсутствие.

Для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

Сдача норматива по технической подготовке для групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства – участие в соревнованиях различного уровня (наличие протоколов соревнований) по правилам соревнований по избранному виду спорта.

Сдано - участие в соревнованиях (наличие протоколов соревнований), не сдано - не участие в соревнованиях (отсутствие протоколов соревнований).

Оформляется протоколом, оценка - «СДАНО»/«НЕ СДАНО».

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

- 1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по художественной гимнастике (Приказ Министерства спорта Российской Федерации №675 от 20.08.2019г.)
- 2.Р.Н.Терехина, И.А. Винер - Усманова, Е.Н.Медведева Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта Художественная гимнастика: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». М. 2016 г. 325 с.
- 3.Белокопытова Ж.Н., Карпенко Л.И., Романова Г.С. Художественная гимнастика, программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. Киев, 1991 г.
- 4.Карпенко Л.И. Художественная гимнастика. Учебник. М. 2003 г.
- 5.Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. Библиотечка тренера М. Советский спорт 2014 г. 120 с.
6. Р.Н.Терехина, И.А. Виннер-Усманова, Е.Н.Медведева теория и методика художественной гимнастики: Подготовка спортивного резерва. Учебное пособие.
- 7.Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. ФиС.2013 г. 432 с.
- 8.Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике М.Советский спорт 2014 г. 264 с.
- 9.Кечеджиева П., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. М. ФиС.1985 г. 92 с.
- 10.Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. ФиС. 2009 г. 135 с
- 11.Шиманская В.А. Пять стихий художественной гимнастики. М. 2004 г.
12. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. / В.М. Дьячков – М.: ФиС, 1967.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский – М.: Советский спорт, 2009.-200 с.
- 14.. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2т. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 2 т., 256 с. с ил.
- 15.Бирюк Е.В. Хореографическая подготовка в спорте, методические рекомендации,Киев, КГИФК, 1990 – 20с.
- 16.Борисов Н.М. Питание и регулировка веса гимнастов Гимнастика. Ежегодник -1979 вып.2стр.40-45.
- 17.Ваганова А.Я. Основы классического танца.Л. Искусство, 1980

18..Венгерова Н.Н.Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта. Учебно-методическое пособие. СПб. изд-во СПбГАВФК 2000 г.-46 с.

19. Кудрявцев А. Растяжки для всех видов спорта. Эксмо. М. 2012 г. 288 с.

20. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика; история, состояние и перспективы развития. Человек. 2014 г. 200 с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионаты России по художественной гимнастике
2. Первенства России по художественной гимнастике
3. Чемпионаты и Кубки мира по художественной гимнастике.

Перечень Интернет-ресурсов:

Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru

Министерство спорта Нижегородской области -<https://sport.government-nnov.ru/>

Департамент физической культуры и спорта администрации г. Нижнего Новгорода
<https://нижнийновгород.рф/Municipalitet/management/structure/19>

Всероссийская федерация художественной гимнастики-<http://vfrg.ru/>

Общественная организация «Федерация художественной гимнастики Нижегородской области» - <http://www.nnfrg.ru/>

I. План физкультурных и спортивных мероприятий на 2020-2021гг

№ п/п	Наименование мероприятия	Место проведения	Сроки проведения*
1.	Спортивные соревнования по художественной гимнастике «Очарование осени» (ГУ)	Н.Новгород, ул.Ярошенко, 5а	сентябрь
2.	Первенство Нижегородской области (ГУ)	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	октябрь
3.	Первенство г.Н.Новгорода (ИП) и (ГУ)	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	октябрь
4.	Всероссийские соревнования «Есенинская осень»	г.Рязань	октябрь
5.	Всероссийские соревнования «памяти ЗТ СССР Н.Г. Толкачева»	г.Владимир	октябрь
6.	Региональный турнир «Учительской вальс»	Ниж обл., г.Выкса	октябрь
7.	Спортивные соревнования по художественной гимнастике «Золотая осень» (ГУ) и (ИП)	Н.Новгород, ул. Ярошенко, 5а	10-11 октября
8.	Региональный турнир «Феерия красок» (ГУ) и (ИП)	г.Н.Новгород	октябрь
9.	Чемпионат Нижегородской области (ГУ)	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	ноябрь
10.	Соревнования по художественной гимнастике на призы чемпионки мира и Европы Н.Пичужкиной	г.Н.Новгород	ноябрь
11.	Региональный турнир «Спорт. Музыка. Грация-2020» (ГУ) и (ИП)	Ниж.обл., г.Дзержинск	ноябрь
12.	Чемпионат Нижегородской области (ИП)	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	ноябрь
13.	Всероссийские соревнования «Краса Руси»	г.Иваново	ноябрь
14.	Всероссийский турнир «Березка»	г.Иваново	ноябрь
15.	Всероссийские соревнования на призы Двукратной Олимпийских чемпионки, ЗМС России Посевинной Елены	г. Тула	декабрь
16.	Открытое первенство города Павлово	г.Павлово	декабрь
17.	Региональный турнир «Зимние звездочки»	г. Бор	декабрь
18.	Всероссийские соревнования на призы Олимпийских чемпионки Юлии Барсуковой, Анны Гавриленко, Елены Шаламовой, Татьяны Горбуновой, Маргариты Алийчук, Татьяны Курбатовой, Ульяны Донской	г.Москва	декабрь
19.	Первенство МАУ «СШ № 2» (ГУ) и (ИП)	г.Н.Новгород	декабрь
20.	Всероссийские соревнования «Приволжские звездочки, посвященные двукратной олимпийской чемпионке Наталии Лавровой»	г.Пенза	декабрь
21.	Региональный турнир «Снежный карнавал»	г.Арзамас	декабрь
22.	Первенство г.Н.Новгорода (ГУ) и (ИП)	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	декабря
23.	Чемпионат и первенство СШОР № 16 «Снежинки» (ГУ) и (ИП)	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	декабря
24.	Региональный турнир «Приз памяти Р.Пискунова»	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	декабря
25.	Первенство Нижегородской области (ИП+ГУ)	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	декабря
26.	Спортивные соревнования по художественной гимнастике «Новогодний Кубок»	Н.Новгород, ул.Ярошенко, 5а	19-20 декабря
27.	Турнир МБУ «КСШ № 1» на призы Деда Мороза и снегурочки	г.Н.Новгород	декабрь
28.	Всероссийские соревнования «памяти ЗТ СССР ЕА Облыгиной»	г. Екатеринбург	ноябрь-декабрь
29.	Всероссийские соревнования «памяти ЗТ СССР ГП Горенковой»	г. Омск	декабрь
30.	Чемпионат ПФО	по назначению	январь
31.	Первенство г.Н.Новгорода (ИП)	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	январь
32.	Региональный турнир «Сияние зимы»	г.Н.Новгород, ул.Ярошенко, 5а	январь

33.	Региональный турнир «Памяти ЗТ РСФСР Т.Тимошенко»	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	февраль
34.	Чемпионат Нижегородской обл.	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	февраль
35.	Региональный турнир «Метелица»	Ниж.обл., г.Кстово	февраль
36.	Спортивные соревнования по художественной гимнастике «Хрустальная снежинка»	г.Н.Новгород, ул.Ярошенко, 5а	13-14 февраля
37.	Чемпионат г ННовгорода	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	март
38.	Региональный турнир «Борская Весна-2020»	Ниж.обл., г.Бор	март
39.	Первенство Нижегородской области (ГУ)	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	март
40.	Региональный турнир «Памяти А.Масловой»	Н.Новгород,	март
41.	Региональный турнир «Балахнинские кружева»	Ниж.обл., г.Балахна	март
42.	Региональный турнир «Кубок Олимпийской чемпионки А.Максимовой»	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	март
43.	Спортивные соревнования по художественной гимнастике «Вдохновение весны»	г.Н.Новгород, ул.Ярошенко, 5а	март-апрель
44.	Всероссийские соревнования «Весенняя Грация»	г.Тюмень	апрель
45.	Региональный турнир «Вятская капель»	г.Киров	апрель
46.	Всероссийские соревнования «Призы Олимпийской чемпионки, ЗМС Ольги Глацких»	г.Иваново	апрель
47.	Первенство МБУ «КСШ №1»	Н.Новгород	апрель
48.	Чемпионат Нижегородской области (ИП+ГУ)	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	март-апрель
49.	Региональный турнир «Памяти Р.Анисимовой»	Ниж.обл., Выкса	март-апрель
50.	Спорт соревнования «Памяти Т.Толстопятовой»	Н.Новгород	апрель
51.	Всероссийские соревнования «Золотой обруч»	Ниж.обл., «Изумрудное»	апрель
52.	Региональный турнир «Кубок Олимпийских чемпионки»	Н.Новгород	апрель
53.	Всероссийские соревнования «Сурская весна»	г.Пенза	май
54.	Первенство Нижегородской обл.	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	май
55.	Региональные соревнования «Городецкие бусинки»	г. Городец	май
56.	Первенство г Н.Новгорода	Н.Новгород	май
57.	Первенство МБУ «СШОР № 16» «Звездочки»	Н.Новгород, ул. Ванеева, 110б	май
58.	Открытое первенство города Кстово «Солнышко»	г. Кстово	май
59.	Кубок МБУ № 2 по художественной гимнастике	Н.Новгород	июнь
60.	Областные официальные спортивные соревнования по художественной гимнастике, посвященные дню защиты Детей	Н.Новгород, ул. Ярошенко, 5а	22-23 мая
61.	Всероссийские соревнования «Кубок Ставропольского телевидения»	г Кисловодск	20-25 июня

* Возможны изменения в сроках и места проведения соревнований.

Приложения

Приложение №1

**План тренировочных занятий по художественной гимнастике
по программе спортивной подготовки**

Таблица № 1

Разделы подготовки	Этапы и периоды подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			Этап ССМ		
	НП 1	НП 2	ТЭ 1	ТЭ 2, 3	ТЭ 4,5	1 год	2 год	3 год
Минимальный возраст (лет)	6	7-8	8-10	10-11	11-12	13		
Количество часов в неделю (час)	6	8	12	15	18	20	22	24
Общая физическая подготовка ОФП (час)	252	320	175	187	224	136	149	162
60 – 81 %			16 - 24			8 - 13		
Специальная физическая подготовка СФП (час)			160	180	211	249	275	299
60 – 81 %	16 - 23			17 - 24				
Техническая подготовка (час)	28	38	156	195	234	176	196	212
%	6 - 9		20 - 25			13 - 17		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки (час)	16	25	77	136	156	198	217	237
%	3 - 6		12 - 17			12 - 19		
Участие в спортивных соревнованиях	9	20	30	38	45	104	115	124
%	1 - 3		3 - 5			7 - 10		
Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	-	-	62	66	77
%	-		-			4 - 6		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	7	13	26	44	66	115	126	137
%	1 - 3		4 - 6			9 - 11		
Общее количество часов	312	416	624	780	936	1040	1144	1248

**Примерный план-график распределения программного материала для групп
начальной подготовки- 1 года на 52 недели
(нагрузка 6 часов в неделю)**

Таблица № 2

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Физическая подготовка	23	24	24	24	22	23	26	24	25	26	24	24	289
1.1	Общая физическая подготовка	21	20	20	20	20	20	22	20	22	23	22	22	252
1.2	Специальная физическая подготовка													
1.3	Участие в соревнованиях		2	2	2		1	1	1					9
1.4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	28
2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	16
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1			1	1		1			7
5.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период	* В объеме тренировочного плана												
6.	Тренировочные сборы	В рамках общих часов в соответствии с ФССП												
Всего часов		26	26	26	26	24	24	28	26	26	28	26	26	312

*- месяцы, когда ведется самостоятельная работа

**Примерный план-график распределения программного материала для групп
начальной подготовки- 2 года на 52 недели
(нагрузка 8 часов в неделю)**

Таблица № 3

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Физическая подготовка	30	31	32	33	29	28	33	30	31	34	33	34	378
1.1	Общая физическая подготовка	26	26	27	27	25	23	25	24	26	30	30	31	320
1.2	Специальная физическая подготовка													
1.3	Участие в соревнованиях	1	2	2	3	1	2	4	2	2	1			20
1.4	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	38
2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	25
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-	-	13
5.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период	* В объеме тренировочного плана												
6.	Тренировочные сборы	В рамках общих часов в соответствии с ФССП												
Всего часов		34	34	34	38	32	32	36	34	34	36	36	36	416

*- месяцы, когда ведется самостоятельная работа

**Примерный план-график распределения программного материала для групп
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1 года освоения (нагрузка 12 часов в неделю)**

Таблица № 4

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Физическая подготовка	43	45	43	43	39	39	43	43	43	44	52	44	521
1.1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	12	12	14	13	14	14	26	14	175
1.2	Специальная физическая подготовка	12	13	12	11	10	10	12	12	12	16	26	14	160
1.3	Участие в соревнованиях	3	4	4	4	3	3	3	4	4	-	-	-	30
1.4	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	-	16	156
2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	7	77
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	26
5.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период	* В объёме тренировочного плана												
6.	Тренировочные сборы	В рамках общих часов в соответствии с ФССП												
Всего часов		52	54	52	52	48	48	52	52	52	54	54	54	624

*- месяцы, когда ведется самостоятельная работа

**Примерный план-график распределения программного материала для групп
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
2, 3 годов освоения (нагрузка 15 часов в неделю)**

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Физическая подготовка	50	56	50	53	40	47	50	50	47	44	63	50	600
1.1	Общая физическая подготовка	14	17	14	15	10	14	14	14	13	13	33	16	187
1.2	Специальная физическая подготовка	14	17	14	15	9	12	14	13	13	13	30	16	180
1.3	Участие в соревнованиях	4	4	4	5	4	4	4	5	4	-	-	-	38
1.4	Техническая подготовка	18	18	18	18	17	17	18	18	17	18	-	18	195
2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	10	12	12	12	12	12	6	12	136
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	44
5.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период	* В объёме тренировочного плана												
6.	Тренировочные сборы	В рамках общих часов в соответствии с ФССП												
Всего часов		66	72	66	69	54	63	66	66	63	60	69	66	780

*- месяцы, когда ведется самостоятельная работа

**Примерный план-график распределения программного материала для групп
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4, 5 годов освоения (нагрузка 18 часов в неделю)**

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Физическая подготовка	59	66	59	62	43	57	56	64	59	53	75	61	714
1.1	Общая физическая подготовка	17	19	16	18	11	17	16	18	17	17	38	20	224
1.2	Специальная физическая подготовка	16	18	15	16	10	16	15	17	16	16	37	19	211
1.3	Участие в соревнованиях	4	6	6	6	4	4	5	6	4	-	-	-	45
1.4	Техническая подготовка	22	23	22	22	18	20	20	23	22	20	-	22	234
2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	12	13	14	14	14	13	6	14	156
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	6	66
5.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период	* В объёме тренировочного плана												
6.	Тренировочные сборы	В рамках общих часов в соответствии с ФССП												
Всего часов		79	86	79	82	61	76	76	84	79	72	81	81	936

*- месяцы, когда ведется самостоятельная работа

**Примерный план-график распределения программного материала для групп этапа
совершенствования спортивного мастерства 1 года освоения
(нагрузка 20 часов в неделю)**

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Физическая подготовка	55	54	54	54	51	53	57	54	55	59	61	58	665
1.1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	10	12	12	12	12	6	12	12	136
1.2	Специальная физическая подготовка	21	20	20	20	22	20	22	20	20	23	19	22	249
1.3	Участие в соревнованиях	8	8	8	8	7	9	9	9	9	10	9	10	104
1.4	Техническая подготовка	14	14	14	14	12	12	14	13	14	14	27	14	176
2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	17	17	17	17	17	16	18	17	13	13	18	198
3.	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	2	62
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	9	9	10	10	9	10	10	10	10	10	115
5.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период	* В объёме тренировочного плана												
6.	Тренировочные сборы	В рамках общих часов в соответствии с ФССП												
Всего часов		88	86	86	86	84	86	88	88	88	88	84	88	1040

*- месяцы, когда ведется самостоятельная работа

Примерный план-график распределения программного материала для групп этапа совершенствования спортивного мастерства 2 года освоения
(нагрузка 22 часа в неделю)

Таблица № 8

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Физическая подготовка	62	63	63	65	58	61	64	63	64	61	45	66	735
1.1	Общая физическая подготовка	13	14	14	14	11	12	13	13	13	7	12	13	149
1.2	Специальная физическая подготовка	22	22	22	24	22	22	23	22	23	25	24	24	275
1.3	Участие в соревнованиях	9	9	9	9	8	10	10	10	10	11	9	11	115
1.4	Техническая подготовка	18	18	18	18	17	17	18	18	18	18	-	18	196
2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	17	17	16	17	17	16	17	17	17	37	13	217
3.	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	6	66
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	11	9	12	10	12	11	12	8	11	126
5.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период	* В объёме тренировочного плана												
6.	Тренировочные сборы	В рамках общих часов в соответствии с ФССП												
Всего часов		94	96	96	98	90	96	96	98	98	96	90	96	1144

*- месяцы, когда ведется самостоятельная работа

Примерный план-график распределения программного материала для групп этапа совершенствования спортивного мастерства 3 года освоения
(нагрузка 24 часа в неделю)

Таблица № 9

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Физическая подготовка	62	66	63	65	58	60	61	65	65	69	96	67	797
1.1	Общая физическая подготовка	12	13	12	11	11	11	12	12	12	16	26	14	162
1.2	Специальная физическая подготовка	25	25	25	27	23	22	23	25	26	25	25	28	299
1.3	Участие в соревнованиях	9	10	10	11	8	11	11	11	11	12	8	12	124
1.4	Техническая подготовка	16	18	16	16	16	16	15	17	16	16	37	13	212
2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	23	22	22	20	21	20	22	22	20	-	22	237
3.	Инструкторская и судейская практика	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	7	7	77
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	12	12	12	11	12	12	12	12	6	12	12	137
5.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период	* В объёме тренировочного плана												
6.	Тренировочные сборы	В рамках общих часов в соответствии с ФССП												
Всего часов		104	108	104	106	96	100	100	106	106	108	102	108	1248

*- месяцы, когда ведется самостоятельная работа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления на обучение по программе спортивной подготовки
по виду спорта «художественная гимнастика»
в группы начальной подготовки первого года обучения**

Таблица № 10

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

Зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» идёт согласно рейтинга набранных баллов, поступающий должен набрать не менее 18 баллов.