

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 5
1.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	стр. 5
1.2.	Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки	стр.6
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности	стр. 6
1.4.	Структура системы многолетней подготовки	стр. 7
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	стр. 10
2.1.	Задачи деятельности Государственного бюджетного учреждения Республики Коми «Спортивная школа №1», осуществляющего спортивную подготовку по виду спорта «художественная гимнастика»	стр. 10
2.2.	Структура тренировочного процесса	стр. 10
2.2.1.	Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка	стр. 10
2.2.2.	Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая	стр. 10
2.2.3.	Периоды отдыха	стр. 12
2.2.4.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия	стр. 13
2.2.5.	Инструкторская и судейская практика	стр. 14
2.2.6.	Тестирование и контроль	стр. 14
2.2.7.	Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)	стр. 16
2.3.	Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической	стр. 17
2.4.	Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки	стр. 19
2.5.	Перечень тренировочных мероприятий	стр. 21
2.6.	Требования к научно-методическому обеспечению	стр. 22
2.7.	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	стр. 23
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	стр.24
2.9.	Требования к объему тренировочного процесса	стр. 26
2.10.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	стр. 27

2.11.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	стр.28
2.12.	Структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	стр. 28
2.13.	Режим тренировочной работы	стр. 34
2.14.	Предельные тренировочные нагрузки	стр. 34
2.15.	Предельный объем соревновательной деятельности	стр. 35
2.16.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	стр. 35
2.17.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	стр. 36
2.18.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	стр. 41
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	стр. 47
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	стр. 47
3.2.	Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочного процесса	стр. 48
3.3.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	стр. 49
3.4.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	стр. 51
3.5.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	стр. 52
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	стр. 53
3.6.1.	Задачи, решаемые на этапах многолетней тренировки	стр. 56
3.6.2.	Этап начальной подготовки	стр. 69
3.6.3.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	стр. 73
3.6.4.	Этап совершенствования спортивного мастерства	стр. 84
3.6.5.	Этап высшего спортивного мастерства	стр. 90
3.6.6.	Примерные годовые планы тренировочного процесса	стр. 96
3.7.	Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	стр. 106
3.8.	Планы восстановительных мероприятий	стр. 107
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.	стр. 109
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	стр. 111
4.1.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящих	стр. 111

- спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.
- 4.2. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки и методы проведения контроля стр. 112
- 4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки и рекомендации по организации тестирования стр. 113
5. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ** стр. 139
6. **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ** стр. 142

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» Государственного бюджетного учреждения Республики Коми «Спортивная школа №1» разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 675).

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Художественная гимнастика - ациклический, сложно координационный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, акробатических элементов.

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 упражнений, первое упражнение с одним типом предметов, второе - с разными типами предметов (10 булавы; 3 мяча, 2 ленты). Продолжительность каждого упражнения от 2'15" до 2'30". Соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают квалификационные и финальные соревнования.

Виды упражнений меняются в соответствии с изменениями правил вида спорта «художественная гимнастика», утвержденных Международной федерацией художественной гимнастики – FIG.

В художественной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта художественная гимнастика учитываются при:

- формирование групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа;
- составление планов спортивной подготовки и индивидуальных планов спортивной подготовки;

- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации.

1.2. Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки.

В содержание начального отбора в художественной гимнастике входят следующие компоненты:

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

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

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

Внешние данные претенденток оценивают тренеры отделения комиссионно.

Физические и технические перспективы гимнасток на этапе начального отбора определяет путем сдачи контрольных нормативов.

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

Система спортивного отбора включает:

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

1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

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

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

Тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года. Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются годовым тренировочным планом, рассчитанным на 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 в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке, по хореографии, акробатике при условии их одновременной работы с гимнастками.

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

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 возрастными особенностями развития спортсменок;
- при объединении гимнасток в одну группу разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов;
- в случае не укомплектованности тренировочной группы допускается объединение, но не более двух этапов годичной подготовки в одну группу спортсменов;
- 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 гимнасток.

1.4. Структура системы многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

➤ рост объема и средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

➤ строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Реализация программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- ✓ этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);
- ✓ тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до года, второй и третий года, четвертый и пятый года);
- ✓ этап совершенствования спортивного мастерства (все периоды);
- ✓ этап высшего спортивного мастерства (все периоды).

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

• **на этапе начальной подготовки:**

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
- участие в официальных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

• **на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

• **на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;

Формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «художественная гимнастика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

- **на этапе высшего спортивного мастерства:**

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

Цель Программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой художественной гимнастики и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика решаются следующие задачи:

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Республики Коми и Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика»;
2. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Подготовка инструкторов по спорту и судей по художественной гимнастике.
4. Повышение стабильности высоких результатов в республиканских и всероссийских соревнованиях.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи деятельности Государственного бюджетного учреждения Республики Коми «Спортивная школа №1», осуществляющего спортивную подготовку по виду спорта «художественная гимнастика».

Основными задачами является:

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Республики Коми и Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика»;

2. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Подготовка инструкторов по спорту и судей по художественной гимнастике.

4. Повышение стабильности высоких результатов в республиканских, всероссийских и международных соревнованиях.

2.2. Структура тренировочного процесса.

2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для художественной гимнастики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая.

Теоретическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, 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.

Материал распределяется на весь период тренировочного процесса. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного

выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств спортсменов, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим Восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсмена таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всей подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций на оценку, аутогенная тренировка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих

двигательных возможностей, позволяет гимнасткам использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особенность тактики в художественной гимнастике 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.

Групповая тактика.

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

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.

2.2.3. Периоды отдыха.

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

Задачи переходного периода - обеспечение полноценного активного отдыха спортсменов и подготовка к очередному циклу.

1. Обеспечение полноценного активного отдыха спортсменов.
2. Сохранение определенного уровня тренированности.
3. Устранение ошибок и недостатков в подготовке гимнасток, выявленных в соревновательном периоде.

В переходный период, как правило, планируется активный отдых. 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.

Правильное построение переходного периода позволяет гимнасткам не только восстановить силы, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

2.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия.

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

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо— и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

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

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

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

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

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

Медико-биологические средства восстановления.

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

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как

направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро— и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

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

2.2.5. Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения занимающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

Отметим, что наблюдения за проведением занятий спортсменами групп совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к тренерской работе и может быть рекомендован для учебы в физкультурном вузе.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по художественной гимнастике и, постоянно участвуя в судействе городских и республиканских соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

2.2.6. Тестирование и контроль.

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

В системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике текущий контроль имеет четко выраженную 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 спортсменов 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:

1. Комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;

2. 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;

3. Строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов.

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

1. Унификация текущего контроля на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;

2. Методика текущего контроля применительно к управлению подготовкой квалифицированных спортсменов должна учитывать необходимость оценки:

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

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей являются:

1. Ориентация на требования совершенствования спортивного мастерства;
2. Установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;
3. Учет характерных особенностей соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся с целью объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. При этом необходимо учитывать степень влияния физических качеств и антропометрических данных гимнасток на результативность подготовки.

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

Таблица №1

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей,

решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями.

Следует различать контроль нагрузок в структуре одного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годового цикла подготовки.

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена, 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.

Контроль соревновательной деятельности спортсмена осуществляется по следующим основным направлениям;

1. Контроль структуры и характера технико-тактических действий в условиях соревнований.

2. Контроль параметров (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

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

Основные задачи тренировки в соревновательный период являются развитие физических и морально-волевых качеств; упрочение навыка в спортивной технике и, если нужно - совершенствование ее; овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований; поддержание общей физической подготовленности и специального «фундамента» на достигнутом уровне и дальнейшее повышение этого уровня у недостаточно подготовленных; повышение уровня теоретических знаний; дальнейшее решение воспитательных задач.

В этом периоде нужно повышать тренированность, добиваясь более высоких спортивных результатов и сохраняя спортивную форму. Организуется тренировка на основе повторения недельных циклов, предусматривающих не только решение указанных выше задач, но и участие спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках в конце каждой недели. Важно, чтобы соревнования в этом периоде были одним из главных средств подготовки.

Тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. Надо подчеркнуть, что с приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается.

Участие в соревнованиях.

Для участия в соревнованиях спортсмены, проходящих спортивную подготовку должны соблюдать ряд требований:

- соответствовать возрасту, полу и уровню спортивной квалификации согласно положению (регламенту) официальных спортивных соревнований и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнять план спортивной подготовки;
- проходить предварительный отбор;
- иметь медицинское заключение о допуске к участию в соревнованиях;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются на соревнования на основании календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и на основании положения (регламента) о спортивных соревнованиях.

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

Тренировочный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного
- аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

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

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

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

Выделяют семь основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности, способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.

2. Гибкость – подвижность в суставах – 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 большой скоростью и частотой.

5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся 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.

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

- на ловкость, задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные 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 –упражнения на силу рук, ноги туловища: 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.

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

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

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

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

Цель технической подготовки в художественной гимнастике - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки в художественной гимнастике являются:

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

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.
2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.
3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.
4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствование творческих способностей - поиск соответствующих музыке движений.
5. Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Теоретическая подготовка – это процесс овладения специальными знаниями, имеющим отношение к спортивной деятельности:

- историей физической культуры и видами спорта;
- теорией и методикой физической, технической, психологической и тактической подготовки;
- основами техники и методикой изучения основных упражнений;
- основами музыкальной грамотности и композицией упражнений;
- правила соревнований и методикой судейства.

Тактическая подготовка.

Создание у спортсмена преимущественной концентрации внимания на самом процессе исполнения соревновательного действия.

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

В ГБУ РК «Спортивная школа №1» осуществляется спортивная подготовка на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;

- этап высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Основные критерии для зачисления на этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки:

- выполнения контрольных нормативов для зачисления;
- соблюдения минимального возраста для зачисления;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- выполнения контрольных нормативов для зачисления;
- соблюдение антидопинговых правил;
- соблюдения минимального возраста для зачисления;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- выполнение спортивного разряда – второй юношеский спортивный разряд.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- выполнения контрольных нормативов для зачисления;
- соблюдение антидопинговых правил;
- соблюдения минимального возраста для зачисления;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- выполнение спортивного разряда – кандидат в мастера спорта.

4. Этап высшего спортивного мастерства:

- выполнения контрольных нормативов для зачисления;
- соблюдение антидопинговых правил;
- соблюдения минимального возраста для зачисления;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- выполнение спортивного звания – мастер спорта России.

Правила приема, поступающих в учреждение лиц для освоения Программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки».

2.5. Перечень тренировочных мероприятий.

Таблица № 2

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и\ или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

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

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению.

Научно-методическое обеспечение – составная часть системы подготовки спортсменов.

Целью научно-методического обеспечения является оптимизация и повышение эффективности тренировочного процесса на основе информации о состоянии спортсменов, их соревновательной и тренировочной деятельности.

Задачи научно-методического обеспечения.

1. Обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала, лиц, проходящих спортивную подготовку.
2. Организация мониторинга тренировочной деятельности.
3. Повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс.
4. Разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».
5. Подготовка экспертных заключений, рецензий на программы спортивной подготовки.
6. Подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики.
7. Сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Научно-методическое обеспечение предусматривает следующее:

- разработку модельных характеристик спортсменов высшей квалификации;
- прогнозирование спортивных достижений спортсменов, спортивных сборных команд;
- внедрение современных средств и методов в практику подготовки спортсменов, спортивных сборных команд;
- совершенствование критериев отбора кандидатов в спортивные сборные команды;
- программирование системы тренировки и соревнований;
- комплексный контроль за подготовленностью спортсменов;
- проведение обследований и разработку рекомендаций по коррекции планов и тренировочных программ на основе сравнения фактического уровня готовности спортсменов и нормативных показателей;
- проведение восстановительных мероприятий;
- систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок;
- обследование соревновательной деятельности;
- этапные комплексные и текущие обследования, в том числе и биохимические.

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

Антидопинговое обеспечение – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Основные направления:

- проведение лекций с привлечением специалистов по актуальным вопросам антидопинга для тренеров и спортсменов;
- ознакомление с антидопинговыми правилами тренеров и спортсменов с оформлением антидопингового обязательства;

- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства;

- оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методических материалов;

- прохождение онлайн-тестирования по образовательной программе «Антидопинг» на сайте РУСАДА тренерам и спортсменам Учреждения.

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.

Таблица №3

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Длительность этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

Группы начальной подготовки – возрастная категория юных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями Программы.

Тренировочные группы – возрастная категория квалификационных юных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованием Программы и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся художественной гимнастикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся художественной гимнастикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, состоящих в списках кандидатов в спортивную сборную команду Республики Коми и показывающих стабильно высокие результаты на республиканских и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Максимальный состав группы определяется на основании приказа Министерства физической культуры и спорта Республики Коми от 29.06.2018 г. № 01-12\185 «Об утверждении Положения об оплате труда работников государственных бюджетных и автономных учреждений физической культуры и

2.9. Требования к объему тренировочного процесса.

Таблица №4

этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Год подготовки											
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	7
Общее количество часов в ГОД	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248
Общее количество тренировок в ГОД	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312	364

*Количество тренировок в неделю может быть изменено по решению администрации ГБУ РК «СШ№1» в связи с загруженностью спортивных объектов и режимом занятий в общеобразовательных школах, средне-специальных и высших учебных учреждениях лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Таблица №5

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

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую и специальную физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую подготовку, соревнования и восстановительные мероприятия. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Таблица №6

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	6
Всего соревнований за год	2	3	4	5	6	8

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

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

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

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений:

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

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

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

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

В подготовительном периоде тренировки решаются следующие основные задачи:

- 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 танцевальности 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», квалификационных и модальных элементов.
3. Изучение и совершенствование техники соревновательных элементов и соединений.
4. Составление или уточнение соревновательной программы.
5. Формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

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

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

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

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности.
2. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Совершенствование техники и выразительности исполнения соревновательных комбинаций.
4. Формирование психической готовности к достижению хороших спортивных результатов.
5. Тактическая подготовка – разработка нескольких вариантов исполнения наиболее рискованных элементов и поиск путей исправления возможных ошибок.
6. Проведение контрольных занятий, модальных тренировок, прикидок, тренировочных соревнований.

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

Особенностью динамики нагрузки на специально-подготовительном этапе является ее возрастание в связи ростом интенсивности тренировочного процесса, так как именно интенсивность позволяет резко повысить работоспособность гимнасток. Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке, сокращением пауз на объяснение упражнений, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций, сокращением пауз между прогонами, и заполнением их работой над элементами и соединениями.

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

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

Задачи соревновательного периода:

- достижение технического и выразительного совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций;
- приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям;
- поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений;
- мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям;
- приобретение опыта соревновательной борьбы.

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

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

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

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

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

Задачи переходного периода:

- обеспечение полноценного активного отдыха спортсменок;
- сохранение определенного уровня тренированности;
- устранение ошибок и недостатков в подготовке гимнасток, выявленных в соревновательном периоде;
- определение задач предстоящего цикла.

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

Целесообразно заниматься туризмом, плаванием, спортивными и подвижными играми и т.д. Проводить занятия на свежем воздухе. Это обеспечивает

более полноценный отдых, закаливает спортсменов, повышает их общую физическую подготовку, делает ее более разносторонней.

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

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

Типы и задачи мезоциклов.

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

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

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

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

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

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

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

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Он имеет сложную структуру, сходную со структурой

макроцикла и состоит из 6 микроциклов: втягивающего, базового, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного.

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

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

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

Этап начальной подготовки.

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

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

2.13. Режим тренировочной работы.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (года) спортивной подготовки.

Основными формами организации тренировочного процесса 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 в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «художественная гимнастика» допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (*Таблица №2*) для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям

2.14. Предельные тренировочные нагрузки.

Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.
2. Общим объемом работы.
3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1248 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 7.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка

определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в *таблице № 4*.

Классификация нагрузок.

1. *Запредельные* - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. *Околопредельные* - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6- 7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.

3. *Большие* - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

4. *Средние* - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. *Малые* - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

2.15. Предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных соревнованиях. Для ведущих спортсменов основные соревнования - чемпионаты и первенства России, чемпионаты и первенства федеральных округов. Для начинающих спортсменов основные - первенство школы, города. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях спортсмен, проходящий спортивную подготовку, должен принять участие в отборочных соревнованиях, а перед этим, проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях. Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, получает объемы соревновательной деятельности в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» и зависит от этапа спортивной подготовки (*Таблица №6*).

2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена.

Необходимость индивидуальных тренировок обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузки.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;

- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание чувства самостоятельности и ответственности.

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

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год в Республиканском физкультурно-спортивном диспансере;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью;
- соблюдать антидопинговые законы и предписания;
- осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия;
- участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях определения эффективности физической, тактической подготовленности.

Возрастные требования.

Многолетнюю подготовку гимнасток следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниорок и взрослых спортсменок;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки гимнасток;

– правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

– осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменок на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам тренировок определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств у юных спортсменок. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества представлены в таблице.

Таблица № 7

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

Таким образом, при развитии тех или иных физических качеств обязательно следует учитывать возраст гимнасток.

Возрастные особенности обучения и тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

Таблица № 8

Возрастные особенности	Методические особенности тренировки
6-8 лет (этап начальной подготовки)	
Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной	

функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.	
Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости
Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения	При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны	Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер
Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика — до 15 мин	Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено
Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов	Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой
Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров
8-11 лет (тренировочный этап)	
Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие	
Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств	Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты
Значительного развития достигает кора головного мозга. II сигнальная система, слово имеют все большее значение	Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы
Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения	В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме
11-13 лет	

С физиологической точки зрения подростковый период, период лет полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем: организма	
Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры	Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки
Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств	Тем не менее можно и нужно осваивать новые сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. Необходимо больше терпения и упорства
Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости	Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль
В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям	Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание
14 лет и старше (этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)	
Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов	
Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и других выездов
Угнетает монотонность тренировок, как по содержанию, так и по нагрузкам	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях
Появляется психологическая усталость	Больше практиковать отвлекающие мероприятия
Нередки нарушения менструального цикла	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль

Психофизические требования.

Психофизиологические процессы вносят определенный вклад в эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Эффективность в свою очередь, зависит от оптимального функционального состояния организма. *Функциональное состояние организма* – совокупность показателей физиологических функций и психофизиологических качеств, обеспечивающих эффективное выполнение спортсменом тренировочной и соревновательной деятельности. Проявляется через вегетативную (энергетический уровень функционирования), соматическую, или мышечную (исполнительский уровень функционирования), и психофизиологическую (управляющий уровень функционирования) сферы функционирования. Для определения функциональной готовности организма спортсмена необходимо применять большое количество тестов, позволяющих оценивать энергетический, исполнительский и управляющий уровни функционирования.

Энергетический уровень можно оценить по функциональному состоянию внутренних, вегетативных систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, системе крови и др. Оценка функциональных систем организма должна осуществляться как в состоянии покоя, так и под влиянием функциональных нагрузочных проб.

Исполнительный уровень. Характеризует мышечная и центральная нервная система (преимущественно показатели психомоторики и психомоторной координации, свойства нервной системы). К таким показателям относится время простой и сложной зрительно-моторной реакции (ПЗМР, СЗМР), реакции на движущийся объект (РДО), лабильность нервно-мышечного аппарата по показателям теппинг-теста (за 10 и 60 секунд), мышечное чувство, сила, подвижность, уравновешенность возбуждательных и тормозных процессов.

Управляющий уровень. Характеризует психические процессы. Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к мышлению, памяти, вниманию, скорости переработки информации и др., а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения.

Большое влияние на уровень развития психофизических качеств оказывают высшие иерархические уровни психики человека (мотивация, социальный статус, характерологические качества, тип высшей нервной деятельности).

Таблица № 9

<i>Показатели</i>	<i>Уровни соответствия</i>	
	<i>перспективные</i>	<i>недостаточно перспективные</i>
Зрительно-моторная реакция, мс	216 и менее	249 и более
Показатель образной кратковременной памяти (количество запоминающихся образов)	8,8	7,6

Показатель подвижности нервных процессов на частоте 2 Гц	5,6	4,1
Уравновешенность нервных процессов в у.е. (ошибка без учета знака реакции)	2,0-2,2	3,1-3,6
Сдвиги после стрессовой ситуации КГР	незначительное снижение	значительное снижение

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.18. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по художественной гимнастике.

Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в *таблицах №10,11, 12.*

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица №10

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая	штук	18
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	3

7.	Канат для лазанья	штук	1
8.	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
9.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
11.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
13.	Мяч волейбольный	штук	2
14.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
15.	Насос универсальный	штук	1
16.	Обруч гимнастический	штук	18
17.	Палка гимнастическая	штук	18
18.	Пианино	штук	1
19.	Пылесос бытовой	штук	1
20.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
21.	Секундомер	штук	2
22.	Скакалка гимнастическая	штук	18
23.	Скамейка гимнастическая	штук	5
24.	Станок хореографический	комплект	1
25.	Стенка гимнастическая	штук	18
26.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
27.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
28.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Таблица №11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1.	Балансировочная подушка	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
4.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Обмотка для предметов	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
6.	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
7.	Резина для растяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
8.	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
9.	Чехол для булав	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
10.	Чехол для костюма	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Чехол для мяча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
12.	Чехол для обруча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Таблица 12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Голеностопный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Костюм тренировочный "Сауна"	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Купальник	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
10.	Куртка утепленная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Наколенный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1

13.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	-	-		1	10	1	10	1
16.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Тапочки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
20.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
21.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

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

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.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Занимающиеся распределяются на этапы подготовки по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

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.

Спортивный отбор направлен на поиск наиболее одаренных и талантливых людей, способных достичь наивысшего спортивного мастерства.

Способности – не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, они предопределяют быстроту, легкость и «потолок» их формирования. Выявление спортивного таланта в художественной гимнастике – длительный, сложный и трудный процесс.

Отбор является составной частью всей системы подготовки гимнасток. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки гимнасток.

В содержание начального отбора в художественной гимнастике входят следующие компоненты:

- оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претенденток;
 - 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 настойчивости, терпеливости и др.;
 - специфические способности-пластичность, танцевальность, эмоциональность и др.
- Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники упражнений художественной гимнастики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

На тренировочном этапе группы формируются на конкурсной основе из здоровых спортсменок, прошедших необходимую подготовку и выполнивших требования по общефизической и специальной подготовке.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности,

совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, имеющих разряд КМС. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

В группы этапа высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсменки, показавшие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России), а также входящие в сборную команду Республики Коми.

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

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

Таблица №13

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

		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
5.	Теоретическая	Лекционная; в ходе практических занятий; самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
6.	Соревновательная	Соревнования; модельные тренировки; прикидки	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика представлено в *таблице 5*.

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

Основные средства - это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток;

Вспомогательные - это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток;

Восстановительные средства особо значимы на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

- тренировочные сборы.

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

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

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

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

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

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

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

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

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

Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по виду спорта художественная гимнастика.

3.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика по годам, продолжительность в соответствии с *Таблицами №3* Нормативной части Программы, на этапах спортивной подготовки.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год в *Таблице № 4* Нормативной части Программы, на этапах спортивной подготовки.

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

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике, являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять, как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

Универсальный показатель тренировочной нагрузки является динамика частоты сердечных сокращений в процессе тренировочного занятия или пульсовой стоимости нагрузок.

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

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. *Оптимальное занятие* характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. *Умеренное занятие* содержит 50-70% нагрузки от максимума. *Разгрузочное занятие* – менее 50%.

Существуют две концепции в отношении динамики тренировочных нагрузок. Одна концепция предусматривает постепенное (волнообразное) нарастание и снижение тренировочных нагрузок. Вторая - большую вариативность (скачкообразность) различных параметров тренировочных нагрузок, чередование больших, средних, малых нагрузок, как в отдельных тренировочных занятиях, так и в недельных, месячных циклах.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Планирование является важнейшим условием, обеспечивающим непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. *Планирование* - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Исходными данными при планировании являются:

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

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

Структура достижения цели в системе планирования спортивных результатов.



Рекомендации по планированию спортивных результатов.

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Спортивная подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития спортсменов.

Успешное решение тренировочного процесса возможно при соблюдении трех групп принципов:

1) *общепедагогические:*

- *сознательности и активности* (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности);
- *доступности и индивидуализации* (учет возрастных и индивидуальных особенностей в процессе тренировки, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха);
- *наглядности* (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия);

➤ *прочности и прогрессирувания* (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление материала и повышение требований).

2) *спортивные:*

➤ направленности к высшим достижениям (полное развитие способностей спортсменов и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга);

➤ специализации и индивидуализации (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе);

➤ единства всех сторон подготовки (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга);

➤ непрерывности и цикличности (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса);

➤ максимальной и постепенности повышения требований (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их);

➤ волнообразности динамики нагрузок (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности).

3) *методические:*

➤ «опережения» (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ);

➤ многоборности (формирование высокой эффективной готовности во всех видах);

➤ сопряженности (поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку);

➤ соразмерности (оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств);

➤ избыточности (применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется);

➤ моделирования (широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе).

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия с использованием разнообразных *методов и приемов:*

- словесный: -команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы);
- указания и инструктаж (максимально кратко и точно); -описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания); -пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения); -обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения); -самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты); - лекции и беседы;

- наглядный: - показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

- практический: - целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений); - упрощенного и усложненного упражнения (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.); - стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений); - игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- физической помощи - тренера, соученицы, тренажера (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);

- ориентировочной помощи - зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);

- идеомоторный - представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

- музыкальный - выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц).

С учетом современных тенденций развития художественной гимнастики и правил соревнований к гимнасткам предъявляют повышенные требования технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы решить эти задачи необходимо использовать в работе различные средства:

- **основные** - без предмета (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны - взмахи; акробатические элементы, шаги - бег; танцевальные и партерные движения), с предметами (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, вращения, вертушки, обкрутки, выкруты, круги, спирали, змейки, мельницы, элементы входом и прыжком через предметы);

- **вспомогательные** - спортивные (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки), танцевальные (элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев), музыкально-двигательные (музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры);

- **восстановительные** - *психологические* (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия), *гигиенические* (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), *физиотерапевтические* (разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны), *педагогические* (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

3.6.1. Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки.

Физическая подготовка.

Специфика физической подготовки в художественной гимнастике определяется тем, что цель упражнений состоит в достижении гармонии движений. Высокие результаты определяются не абсолютными величинами одного из компонентов: быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации, а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений. *Физическая подготовка* - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся — бег, ходьба, прыжки, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. Основными средствами являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения на гибкость, силу, быстроту и т.д. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;

- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Таблица №14

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45°, 90° (горизонтальные), 135° и ниже (низкие)
	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 положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в

		противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90° , 180° , 360° , 540° и 720°, трех-, четырех (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
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэантурнан, жэтэантурнан в кольцо, жэтэантурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
<i>Статические положения:</i>		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	

<i>Динамические движения</i>		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты(медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

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

Классификация упражнений с предметами

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 (ногами), за конец, середину, конец и 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
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кости, кистью, предплечья, плеча, всей руки

	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно- характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

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

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:
- специальные теоретические занятия;

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

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

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть 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, выкруты, восьмерки и баланс;
- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;
- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике заключается в том, что осуществляется главным образом в предшествующее соревнованиям время.

Непосредственного контакта соперниц нет, соревновательная борьба опосредована результатом. Выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная, групповая.

Индивидуальная тактика содержит способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовывать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого результата. *Элементами* являются:

- ✓ выбор выразительной, интересной, редко используемой музыки, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, техническим, физическим и др.);
- ✓ составление произвольных комбинаций так, чтобы максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности, скрывались имеющиеся недостатки;
- ✓ продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены;
- ✓ внешнее «оформление» гимнастки – подбор костюма, прически, грима, предмета и др.;
- ✓ рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, на призовое место в том или ином виде многоборья.

Командная тактика содержит действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. *Элементами* являются:

- ✓ целесообразная расстановка гимнасток в команде;
- ✓ подчинение личных интересов командным, требует воспитательной работы;
- ✓ подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета;
- ✓ создание благоприятного психологического климата в команде;
- ✓ «ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Групповая тактика содержит действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных результатов.

Тактические приемы:

- ✓ подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью;
- ✓ выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками;
- ✓ сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту;
- ✓ рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки, тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными;

- ✓ рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей;
- ✓ разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке;
- ✓ внешнее оформление выступлений – выход на площадку, построение и др.

Тактический замысел конкретизируется в тактическом плане, который представляет собой перечень последовательных задач и способов их решения.

Таблица №16

№ п\п	Тактические задачи	Способы решения
1	Создать у судей наиболее выгодное впечатление о себе	На опробывании выполнять лишь хорошо отработанные элементы
2	Замаскировать свои возможности вплоть до выхода на площадку	На разминке выполнять упражнения вяло, делать вид, что сил нет, многое не получается
3	Обратить на себя внимание неожиданным музыкальным сопровождением, оригинальным костюмом	Не включать фонограмму до старта, купальник одеть лишь перед самым выступлением
4	Оптимально распределить силы в ходе соревнований	Усиленно готовить «ударные» виды

Тактический замысел и план составляются заранее и имеют вероятностный, предположительный характер в силу того, что никогда нельзя знать с абсолютной точностью условия и события предстоящих соревнований.

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

Годовой тематический план теоретических занятий.

Таблица № 17

№ п\п	Содержание занятий	ГНП		ГСС		ГССМ		ГВСМ
		1-ый год	2-ой год	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до года	свыше года	
1	<i>Физическая культура и спорт в РФ</i> (понятие, роль и значение в жизни общества; физическое воспитание и физ. подготовка; классификация средств, форм и методов).	+	+					
2	<i>Краткий обзор развития и состояния художественной гимнастики</i> (истоки художественной гимнастики, история развития в России и международной арене, анализ результатов крупнейших соревнований, достижения российских гимнасток, задачи, тенденции и перспективы развития)	+	+		+		+	+
3	<i>Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека, влияние занятий физическими упражнениями</i> (строение организма человека - органы, системы; влияние систематических занятий на организм).			+	+		+	+
4	<i>Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов</i> (понятие, значение, рекомендации; гигиена труда, отдыха, занятий; личная гигиена; обмен веществ, энергозатраты при нагрузках, усвоение пищи и калорийность)			+		+	+	+
5	<i>Профилактика травматизма</i> (характеристика и меры предупреждения травм, страховка, оказание первой доврачебной помощи).	+			+		+	+
6	<i>Основы техники и тактики упражнений художественной гимнастики</i> (принципы, этапы, методы обучения; основы техники и тактики; ошибки, предупреждение и исправление).			+	+	+	+	+

7	Основы методики обучения и тренировки (характеристика задач, структура занятий; назначение, содержание, построение тренировки, понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок).				+	+	+	+
8	Общая и специальная физическая подготовка и её роль в спортивной тренировке (понятие, методика развития двигательных качеств; правила построения и проведения комплексов по физической подготовке).			+	+	+	+	+
9	Психологическая подготовка (значение, задачи, виды; характеристика видов предстартовых состояний; методика формирования состояния боевой готовности и преодоление неблагоприятных состояний; идеомоторная тренировка, морально-волевая подготовка).				+	+	+	+
10	Организация и проведение соревнований, правила судейства (значение, виды соревнований, классификация сбавок, типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами; изучение правил, судейская коллегия, учет результатов).			+	+	+	+	+
11	Планирование, учет и контроль подготовки (понятие о спортивной форме, этапы становления; значение, виды планирования, учета и контроля, документы, дневник гимнастки).				+	+	+	+
12	Оборудование и инвентарь для занятий (правила поведения в спортивном зале, выбор спортивного инвентаря)			+		+		
13	Основы музыкальной грамоты (значение музыки, понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер; ритм, темп; основы композиции и методика составления произвольных комбинаций, требования и компоненты оценки).				+	+	+	+

3.6.2. Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и успешно сдавшие вступительные контрольные нормативы.

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники художественной гимнастики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными средствами являются:

- Базовая техническая подготовка - упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки, правильной постановки рук, маховые, круговые упражнения и упражнения в равновесии;
- Специальная техническая подготовка - упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинный высокий, наклоны, подскоки и прыжки, упражнения в равновесии, волны, вращения, стойки;
- Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета;
- Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами;
- Обучающие занятия с предметами: скакалкой, мячом, лентой;
- Комплекс или простейшие комбинации без предметов и с предметами, развивающие мелкую моторику;
- Подвижные и музыкальные игры;
- Соревнования по физической и технической подготовке, открытые занятия для родителей.

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки.

Общая физическая подготовка:

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (разные виды ходьбы, бега, прыжков, пресса, спины, приседаний т.д.).

Специальная физическая подготовка:

Растяжка

- различные виды растяжки (сидя на коленях, стоя у опоры, лёжа);
- шпагаты на полу с выкрутами, со скамейки, с наклоном назад;
- махи лёжа, стоя (у опоры и на середине);
- удержание ног у опоры (во все стороны + вертикальный шпагат назад);

Развитие гибкости:

- элементы на гибкость (стойка на груди, затяжки на правую и левую ногу назад, лёжа на полу);
- мост на коленях, стоя (в захват, с руками близко к ногам);
- наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);

- складка (сидя, стоя);

Равновесия (на всей стопе и на полупальцах):

- казачок;
- вперёд, в сторону в шпагат с помощью;
- назад без помощи (арабеск);
- в пассе;
- назад (затяжка) у опоры;
- динамические равновесия (подъём с коленей, гибкость лёжа на животе с наклоном назад);
- турляны на всей стопе на 180° (в разных позициях);
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.

Прыжки:

- в высоту, в длину, из низкого приседа;
- на 2-х ногах, 1-ой ноге;
- с подтягиванием ног к груди, с отведением голени и бёдер назад;
- подскоки, наскоки, подходы к прыжкам;
- галоп (вперёд, боком);
- «олень», подбивной прыжок;
- «ножницы» (вперёд, назад);
- с поворотом на 360°;
- кабриоли;
- разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат);
- шпагат;
- кольцо;
- казачок;
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.
- Вращения
- казачок;
- аттитюд;
- в пассе;
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка:

Скакалка:

- вращения в разных плоскостях и направлениях (1-ой и 2-мя руками);
- восьмёрки и втулеобразные движения;
- броски и ловли (сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки);
- простые броски и ловли без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- броски и ловли на прыжках;
- различные комбинации мелких прыжков и подскоков (козлики, с поворотом, крестом и т.д.);

- эшапе и манипуляции (на элементах и ритмических шагах);
- двойные прыжки через скакалку: вперёд, назад, крестом, на 1 ноге.

Обруч:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях;
- вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах, на беге;
- вертушки с передачей;
- перекаты по полу (с возвратом), по телу лёжа, по рукам;
- средние и высокие броски и ловли (с замаха, с вращения, с вращением вокруг диаметра, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- прыжки с трудностью в обруч.

Мяч:

- обволакивания;
- восьмёрки (выкруты);
- отбивы (с ритмом, на ритмических шагах, разными частями тела);
- маленькие переброски на ритмических шагах;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- ловли руками впереди и без зрительного анализатора, без помощи рук;
- перекаты (стоя и лёжа по спине и груди, стоя по спине с рук, сидя по ногам).

Булавы:

- малые, средние, большие круги;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами);
- различные манипуляции булавами;
- мельницы в разных плоскостях и направлениях;
- высокие броски 1-ой и 2-х булав простые и ассиметричные;
- броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);

Лента:

- круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрки;
- змейки, спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях);
- бег и прыжки через ленту;
- эшапе;
- средние и большие броски и ловли;
- бросок с возвратом.

Акробатическая подготовка:

- колесо (на руках, на локтях, на груди);
- кувырки (вперёд, назад, боком) – на скорость;

- стойка на груди с переворотом;
- стойка на лопатках с кувырком;
- стойка на локтях, на руках (у опоры);
- перевороты (вперёд, назад);
- опускание и подъём через волну;
- рыбка (вперёд, назад).

Хореография групп начальной подготовки 1 года обучения.

Элементы классического танца. У опоры: классические позиции ног (1- 3), свободные позиции ног (1-5), демиплие в 1-3 позициях лицом и боком к опоре, гранд плие в 1-3 позициях лицом и боком к опоре. Батман тандю из 1 и 3 позиций лицом и боком к опоре, положение сюрле ку-де-пье впереди и сзади. Батман фраппэ крестом в пол и на 45°. Батман фондю крестом в пол и на 45°. Батман тандюжетэ крестом. Рон де жамб пар тер (медленно). Пассэ, батман девлоппэ крестом на 45° и 90°. Гран батман жетэ из 1 и 3 позиций. На середине: позиции рук – подготовительная, 1-3, переводы рук из одной позиции в другую. Демиплие и гран плие в 1-3 позициях. Батман тандю, батман тандюжетэ. Рон де жамб пар тер. Гран батман жетэ. На бревне: демиплие в 1-3 позициях (продольно). Гран плие в 3 позиции (поперечно). Батман тандю, батман тандюжетэ из 3 позиции вперед и назад (поперечно). Гран батман жетэ из 3 позиции крестом (поперечно).

Элементы историко-бытовых и народных танцев. Разновидности шагов: с носка и на носках, в полуприседе и приседе, приставной, переменный, мягкий, пружинный, выпадами, вальсовый, полонеза, галопа, польки. Различные сочетания шагов и подскоков, шагов и поворотов. Изучение шагов и соединений вначале на середине зала, затем на бревне.

Равновесия. Стойки на носках. Остановки на носках после различных видов ходьбы и бега. Вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, назад, в сторону. Переднее равновесие. Изучение у опоры, на середине, затем на бревне.

Прыжки. Прыжки в 1,2 позициях, со сменой позиции. Открытый и закрытый прыжки. Прыжок толчком одной и махом другой с приземлением на две. Прыжки толчком двумя в вертикальное равновесие, нога сзади (сиссон). Сиссон в сторону и назад. Прыжки со сменой ног в 3 позиции. Прыжки шагом, шагом согнув ногу впереди.

Хореография групп начальной подготовки 2 и 3 годов обучения.

Элементы классического танца. У опоры: Сочетания демиплие и гран плие с различными движениями рук и наклонами (пор де бра). Батман тандю и батман тандюжетэ с движениями рук, с изменением темпа и направления движений, батман тандюсутеню крестом. Батман фраппэ с подъемом на полупальцы. Батман фондю на 45° и 90° и др. сочетаниями с выпадами, наклонами, равновесиями. На середине: деми и гран плие в 1-3 позициях в сочетании с движениями рук, наклонами, волнами, взмахами. Батман тандю и батман тандюжетэ, батман тандюдемиплие в различных сочетаниях с движениями рук. Батман фондю на 45° и 90°. Гран батман жетэ и гранд батман жетэбалансэ. На бревне: деми и гран плие в 1-3 позициях (продольно и

поперечно) в сочетании с волнами руками и наклонами. Батман тандю и батман тандюжетэ в 3 позиции (поперечно). Батман фондю в 3 позиции (поперечно).

Элементы историко-бытовых и народных танцев. Различные сочетания шагов, галопа, польки, поворотов на двух ногах, скачков. Вальсовый шаг вперед, назад, в сторону с движениями рук, волнами, равновесиями. Вальсовый шаг с поворотом.

Элементы свободной пластики. Различные сочетания шагов и бега. Высокий шаг и бег, острый шаг и бег. Волны и взмахи. Волны руками, сочетания волн руками с танцевальными шагами, равновесиями. Прямая, обратная, боковая волны в сочетании с наклонами и выпадами. Одноименные и последовательные взмахи руками, взмахи туловищем, целостные взмахи из различных исходных положений (круглый присед, сед на пятках, стойки на одной, другая вперед на носок).

Равновесия. Равновесия на носке одной, другая согнута вперед, в сторону, назад. Вертикальное равновесие на носке, другая – в разных положениях. Переднее равновесие, переходы из вертикального равновесия нога назад в переднее равновесие и наоборот. Вначале выполнить на середине зала затем на бревне.

Повороты. Скрестные повороты, серия скрестных поворотов с продвижением. Повороты на 180° махом вперед и назад (у опоры, на середине, на бревне), повороты на 360°.

Прыжки. Прыжки в 1-3 позициях, со сменой позиций, с двойной сменой ног, со сменой прямых ног сзади, касаясь толчком двумя. Прыжки толчком двумя: сгибая ноги вперед, назад, ноги врозь, «пистолет», в шпагат. Прыжки толчком одной ноги и махом другой, вперед, назад, с поворотом кругом, перекидной.

Прыжки на бревне. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, то же в присед, со сменой прямых и согнутых ног впереди и сзади, сиссон, толчком двумя ногами сгибая ноги вперед, «пистолет», в шпагат, то же с поворотом на 90°.

3.6.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Основными средствами являются:

- Классическая разминка в партере и у станка;
- Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково - акробатической подготовки;
- Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами;
- Соревновательные комбинации по трудности III, II и I разрядов;
- Комплекс специальной физической подготовки на активную гибкость и скоростно-силовые качества;
- Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам;
- Занятия по психологической и тактической подготовке;
- Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке;

- Комплексное тестирование по видам подготовки.

**Программный материал спортивной подготовки
для тренировочных групп 1-2 года.**

Общая физическая подготовка:

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

Специальная физическая подготовка:

- Различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- Шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами, со скамейки с наклоном назад);
- Махи (лёжа, стоя у опоры);
- Удержание ног у опоры (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
- Элементы на гибкость (затяжки на правую и левую ногу назад, лёжа на полу и др в соответствии с возможностями гимнасток);
- Мост (на коленях, стоя);
- Наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
- Складка (сидя, стоя);
- Равновесия
 - вперёд, в сторону, назад с помощью (у опоры и на середине);
 - назад без помощи (арабеск) на середине;
 - в пассе на середине;
 - и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.
- Прыжки
 - в высоту;
 - в длину;
 - на 2-х ногах, 1-ой ноге;
 - подскоки, наскоки;
 - из низкого приседа;
 - с подтягиванием ног к груди, с отведением голени и бёдер назад;
 - галоп (вперёд, боком);
 - ножницы (вперёд, назад);
 - с поворотом;
 - подбивные;
 - кабриоли;
 - разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат);
 - в шпагат с подходом;
 - кольца с согнутой и прямой ногой (с 2-х ног и с подхода);
 - казачок;
 - и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- Повороты
- в казачке;
- в аттитюде;
- в пассе;

другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка:

Скакалка:

Прыжки через скакалку (выполняются с вращением скакалки вперёд и назад):

- на 2-х ногах с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах;
- на 1-ой ноге с промежуточными прыжками;
- на 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку в глубоком приседе;
- на 2-х ногах крестом с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах крестом;
- на 2-х ногах с двойным вращением с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах с двойным вращением;
- «козлики» с поворотом на 360⁰;
- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- галоп вперёд и боком через скакалку.

Вращения, махи и круги скакалкой:

- в лицевой плоскости;
- в горизонтальной плоскости;
- в боковой плоскости;
- на шагах, беге, прыжках, галопе;
- восьмёрки и вуалеобразные движения.

Броски и эшапе:

- броски и ловли (сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки);
- простые эшапе и манипуляции (стоя).

Элементы тела с работой предметом:

- вращения в разных плоскостях на равновесиях (в пассе, шпагат в сторону, арабеск);
- прыжки с входом в скакалку (побивной, шагом шпагат, «казак»);
- повороты с вращением скакалки и вуалеобразными движениями (на пассе, в казачке).

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях;

- вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах, на беге;

- восьмёрки и средние круги;

- вертушки на полу.

Броски:

- низкие, средние и высокие броски с замаха с ловлей в захват;

- низкие и средние броски с вращением вокруг диаметра;

- низкие и средние броски на простых прыжках.

Перекаты:

- по полу с возвратом;

- по телу лёжа;

Элементы тела с работой предметом:

- равновесие на пассе с вращением или восьмёркой обручем;

- прыжок «Казак» с входом в обруч;

- поворот на пассе с вращением обруча в горизонтальной плоскости над головой;

- прыжок шагом шпагат со средним броском.

Мяч

Передачи, удержания:

- шаги на всей стопе и на полупальцах с удержанием мяча на ладони;

- передачи из одной руки в другую за спиной (на месте, на шагах вперёд, в сторону);

- передачи из одной руки в другую за спиной с поворотом переступанием;

- восьмёрки (выкруты).

Отбивы:

- одной рукой, ловля 2-мя;

- двумя руками, ловля 1-ой;

- со сменой рук;

- на галопе двумя руками;

- на скачках;

- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма).

Броски:

- двумя руками (на месте и с продвижением вперёд, в сторону);

- одной рукой (на месте и с продвижением вперёд, в сторону);

- из одной руки в другую (стоя и на галопе);

- двумя руками из-за спины;

- под руку;

- на прыжке со сменой ног («козлик»);

- маленькие переброски на ритмических шагах;

- маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке).

Перекаты:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам.

Элементы тела с работой предметом:

- равновесия с отбивами (на пассе, арабеск, шпагат в сторону);
- прыжки с отбивами и средними бросками (казак, подбивной, шагом шпагат);
- повороты с удержанием мяча на ладони (на пассе, в казачке).

Булавы

Вращения:

- малые, средние и большие круги;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- «фонарик»;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи).

Переброски и броски:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами);
- средние броски (1-ой и 2-мя булавами).

Элементы тела с работой предметом:

- равновесия с вращениями (на пассе, арабеск, шпагат в сторону);
- прыжки с большим кругом (казак, подбивной).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрка в боковой плоскости;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях).

Акробатическая подготовка:

- кувырки (вперёд, назад, боком) – на скорость;
- колесо;
- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- рыбка (вперёд, назад).

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

- элементарные занятия по хореографии (под музыку);
- выполнение разминки под музыку;
- волны телом (вперёд, назад, боковая, круговая);
- разучивание несложных хореографических комбинаций под музыку

- разучивание, отработка и выполнение соревновательных композиций (упражнений), отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;

- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 3-5 года.

Общая физическая подготовка:

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

Специальная физическая подготовка:

- различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами в захвате, со скамейки с наклоном назад, со стула);

- махи (лёжа, стоя у опоры на полупальцах, на середине на всей стопе и на полупальцах);

- удержание ног у опоры и на середине, на всей стопе (во все стороны + вертикальный шпагат назад);

- мост (на коленях, стоя);

- наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);

- наклоны с махом в шпагат у опоры на полупальцах и на середине на всей стопе;

- складка (сидя, стоя);

- равновесия (у опоры и на середине)

- вперёд, в сторону, назад с помощью;

- вперёд, в сторону, назад без помощи;

- кольцо без помощи;

- переднее, заднее и боковое в шпагат;

- турляны в разных формах;

- фуэте;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- прыжки

Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп и тд). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и преакробатических элементов.

- подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;

- шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);

- казачок;

– жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом);

– кольцо 2-мя ногами;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- повороты (360^0 - 1080^0)

– казачок;

– с ногой на 90^0 (аттитюд, арабеск, вперёд, в сторону);

– пассе, фуэте;

– в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад, вертикальный);

– кольцо без помощи;

– спиральный;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка:

Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе СФП.

Скакалка:

Прыжки через скакалку выполняются с вращением скакалки вперёд, назад, с простым и двойным вращением:

- на 2-х и 1-ой ноге;

- с одной ноги на другую;

- через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);

- через вчетверо сложенную скакалку;

- на 2-х ногах крестом;

- «козлики» с поворотом на 360^0 ;

- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);

- галоп вперёд и боком через скакалку;

- комбинации с сочетанием разных прыжков.

Вращения, махи, круги, восьмёрки и вуалеобразные движения скакалкой:

- во всех плоскостях;

- с изменением направления скорости и ритма на ритмических шагах;

- на беге, прыжках;

- работа и вращения развёрнутой скакалкой, удерживаемой за 1 конец и за центр;

- на полу.

Броски, ловли и эшапе:

- сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки;

- без зрительного анализатора, и без помощи рук;

- на прыжках;

- на полу;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.);
- эшапе и манипуляции с 2-ым вращением (стоя, на ритмических шагах, с изменением направления и плоскости, на элементах).

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях на ритмических шагах;
- вращения с изменением плоскости, уровня, ритма, скорости вращения;
- вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах, на беге;
- восьмёрки и средние круги в сочетании с волнами и ритмическими шагами;
- вертушки вокруг кисти, без помощи рук, с передачей за спиной, на прыжке;
- передачи.

Броски низкие, средние и высокие

- с замаха с ловлей в захват;
- с вращения с ловлей во вращение (вперёд и назад);
- с вращением вокруг диаметра;
- в наклонной плоскости;
- сидя на полу;
- без зрительного анализатора, без помощи рук;
- на прыжках;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.);

Перекаты:

- по полу с возвратом, по кругу
- по телу лёжа;
- по рукам (по груди, по спине, с разворотом)
- на ритмических шагах;
- комбинации из 3-4 разных перекатов.

Мяч

Перекаты, восьмёрки, манипуляции:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам;
- по рукам (в разных направлениях и плоскостях);

- по телу и рукам;
- с изменением направления;
- серии перекатов на ритмических шагах с изменением направления.
- восьмёрки (выкруты) с волной телом;
- обволакивания вокруг кисти

Отбивы:

- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма, скорости);
- без помощи рук;
- на прыжках;
- без зрительного контроля.

Броски:

- одной рукой;
- из одной руки в другую;
- 1-ой и 2-мя руками из-за спины;
- под руку;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке).
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Булавы

Вращения, мельницы:

- малые, средние и большие круги;
- «улитки»;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи, отбивы, обкрутки, обволакивания).
- мельницы в разных плоскостях и направлениях (с 2-ым и 3-ым вращением);
- круговые мельницы вертикальная и горизонтальная (с поворотом на месте, на ритмических шагах, на прыжках).

Переброски и броски:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами) в т.ч. ассиметричные;
- высокие броски (1-ой и 2-мя булавами);
- в горизонтальной плоскости;
- высокие ассиметричные броски 2-х булав;
- броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке, на полу);
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрки;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях, с изменением направления, на ритмических шагах).
- бег и прыжки через, над и в ленту.

Броски, ловли и эшапе

- средние и высокие разными способами (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- эшапе в разных плоскостях;
- «бумеранг» разными способами;
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Манипуляции:

- передачи;
- скаты;
- обволакивания;
- отбивы.

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

- занятия хореографии (под музыку) в разных стилях (классический, народный, джаз);
- выполнение разминки под музыку;
- волны телом стоя и на ритмических шагах;
- разучивание хореографических комбинаций под музыку;
- разучивание, отработка и выполнение соревновательных композиций, отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;
- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка:

- кувырки (вперёд, назад, боком)
- колесо на руках, на локтях, на груди;
- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- рыбка (вперёд, назад);
- «вертолёт»;
- «винт»;
- шене;
- переворот и колесо на 1-ой руке.

Выполнение комбинаций с сочетанием разных акробатических элементов с прыжками и равновесиями (для развития памяти, координации, устойчивости).

Хореография для этапа спортивной специализации.

Элементы классического танца. У опоры: деми и гран плие в сочетании с релевэ, волнами, взмахами, пор де бра с различными движениями руками в 1-3 и 4 позициях. Батман тандю и батман тандюжетэ с подъемом на полупальцы, с поворотами на 90° к опоре и от опоры; дубль батман тандю в сторону. Батман фондю в сочетании с рон де жамб пар тер и рон де жамб ан лер; то же с подъемом на полупальцы. Батман девлоппэ с полуприседом на опорной ноге и подъемом на полупальцы в сочетании с волнами, взмахами, выпадами, наклонами. Гран батман жетэ во всех направлениях; гран батман жетэ с отведением ноги на $\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ круга. На середине: выполнение ранее пройденных элементов у опоры в облегченном варианте (без подъема на полупальцы, в более медленном темпе, в упрощенных сочетаниях). На бревне: деми и гран плие в 1, 2 позициях (продольно), в сочетании с наклонами вперед, подъемами на полупальцы, деми и гран плие в 3 позиции (поперечно) в сочетании с подъемами на полупальцы, наклонами вперед, назад, волнами. Батман тандю в сторону из 1 позиции (продольно) в сочетании с батман тандюжетэ, дубль батман тандю; батман тандюдемплие. Батман фондю из 3 позиции бб (поперечно) с подъемом на полупальцы, с переносом тяжести тела с одной ноги на другую, с поворотом кругом на полупальцах. Гран батман жетэпуантэ, гранд батман жетэбалансэ (поперечно), то же в сочетании с приставными шагами, подскоками со сменой ног. Батман девлоппэ с полуприседом на опорной ноге, с отведением ноги на $\frac{1}{4}$ круга.

Элементы историко-бытовых, народных и современных танцев. Различные танцевальные соединения из шагов вальса, польки, мазурки. Элементы венгерских, цыганских, испанских танцев. Элементы современных танцев: самба, румба, рок-н-ролл, хип-хоп, диско, модерн, элементы джаз-гимнастики и др.

Элементы свободной пластики. Волны вперед, назад, в сторону с переходом в вертикальное равновесие. Взмахи руками и туловищем в сочетании с расслаблением.

Равновесия. Вертикальное равновесие на носке, свободная нога вперед, в сторону, назад (на середине, на бревне), переднее равновесие с различными положениями рук (на середине, на бревне), заднее равновесие (у опоры, на середине). Равновесие с захватом ноги рукой вперед, в сторону (у опоры, на середине), сочетания равновесий с танцевальными шагами, прыжками, поворотами.

Повороты. Повороты махом одной ногой вперед, назад на 180° в равновесие (на середине, на бревне); одно- и разноименные повороты на 360°, 540°, 720° свободная нога в различных положениях; одно и разноименные повороты на 180 и 360° на бревне. Одноименные повороты на 180 и 360° в наклоне вперед, другая нога назад; в приседе на одной, другая нога в сторону (на середине, на бревне).

Прыжки. Прыжки толчком двумя ногами: касаясь в кольцо, кольцом двумя, согнув ноги вперед с поворотом на 180 и 360°, ноги врозь в шпагат, согнувшись, сиссон (на середине, на бревне). Прыжки толчком одной ноги: со сменой ног впереди в вертикальное равновесие; прыжки в шпагат, со сменой ног в шпагат, в шпагат кольцом;

перекидной, со сменой ног в шпагат кольцом, со сменой ног в шпагат и поворотом на 90° (на середине, на бревне).

3.6.4. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших разряд Кандидата в Мастера спорта.

На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными средствами являются:

- Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные;
- Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями;
- Индивидуальная специально-физическая подготовка;
- Занятия по теоретической, психологической и тактической подготовке;
- Индивидуальный график соревнований, прикидок и модальных тренировок.

Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка:

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

Специальная физическая подготовка:

- различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
 - шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами в захвате, со стула с наклоном назад, между 2-х опор);
 - махи (лёжа, стоя у опоры на полупальцах, на середине на всей стопе и на полупальцах);
 - удержание ног у опоры и на середине, на всей стопе (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
 - мост (на коленях, стоя);
 - наклоны с махом в шпагат у опоры и на середине на полупальцах;
 - складка (сидя, стоя);
 - равновесия (у опоры и на середине)
 - вперёд, в сторону, назад с помощью;
 - вперёд, в сторону, назад без помощи;
 - кольцо без помощи;
 - переднее, заднее и боковое в шпагат;
 - турляны в разных формах;
 - фуэте;
 - с изменением формы;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- прыжки

Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп, бег и тд). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и преакробатических элементов.

- подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;
 - шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);
 - казачок;
 - жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом, в шпагат с наклоном);
 - кольцо 2-мя ногами;
 - разножка со сменой ног;
 - прыжки с разворотом туловища в полёте;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- повороты (360^0 - 1080^0)

- казачок;
 - с ногой на 90^0 (аттитюд, арабеск, вперёд, в сторону);
 - пассе, фуэте;
 - в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад, вертикальный);
 - кольцо без помощи;
 - спиральный;
 - с изменением формы;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка:

Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе СФП.

Скакалка:

Прыжки через скакалку выполняются с вращением скакалки вперёд, назад, с простым и двойным вращением:

- на 2-х и 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);
- через вчетверо сложенную скакалку;
- на 2-х ногах крестом;
- «козлики» с поворотом на 360^0 ;
- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- прыжки из раздела СФП в сочетании с двойным вращением скакалки, с проходом через вдвое сложенную скакалку;

- комбинации с сочетанием разных прыжков.

Вращения, махи, круги, восьмёрки и вувалеобразные движения скакалкой:

- во всех плоскостях;
- с изменением направления скорости и ритма на ритмических шагах;
- на беге, прыжках;
- работа и вращения развёрнутой скакалкой удерживаемой за 1 конец и за центр;
- на полу.

Броски, ловли и эшапе:

- сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки;
- без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- на прыжках;
- на полу;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо)
- с 1-3 вращениями под броском (с кувыркком, шене, переворотом, колесом и тд);
- эшапе и манипуляции с 2-ым вращением (стоя, на ритмических шагах, с изменением направления и плоскости, на элементах).

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях на ритмических шагах;
- вращения с изменением плоскости, уровня, ритма, скорости вращения;
- вращение обруча на разных частях тела на ритмических шагах, на беге;
- восьмёрки и средние круги в сочетании с волнами и ритмическими шагами;
- вертушки вокруг кисти, без помощи рук, с передачей за спиной, на прыжке;
- передачи.

Броски низкие, средние, высокие и ловли:

- с замаха с ловлей в захват;
- с вращения с ловлей во вращение (вперёд и назад);
- с вращением вокруг диаметра;
- в наклонной плоскости;
- сидя на полу;
- без зрительного анализатора, без помощи рук, на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- на прыжках;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувыркком, шене, переворотом, колесом и тд);

Перекаты:

- по полу с возвратом, по кругу;
- по телу лёжа;
- по рукам (по груди, по спине, с разворотом)
- на ритмических шагах;
- комбинации из 3-4 разных перекатов.

Мяч

Перекаты, восьмёрки, манипуляции:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам;
- по рукам (в разных направлениях и плоскостях);
- по телу и рукам;
- с изменением направления;
- серии перекатов на ритмических шагах с изменением направления.
- восьмёрки (выкруты) с волной телом;
- обволакивания вокруг кисти

Отбивы:

- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма, скорости);
- без помощи рук;
- на прыжках;
- без зрительного контроля.

Броски и ловли:

- одной рукой;
- из одной руки в другую;
- 1-ой и 2-мя руками из-за спины;
- под руку;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
 - в перекал, на тыльную сторону ладони;
 - на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
 - с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Булавы

Вращения, мельницы:

- малые, средние и большие круги;
- «улитки»;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;

- различные манипуляции булавами (скаты, передачи, отбивы, обкрутки, обволакивания);

- мельницы в разных плоскостях и направлениях (с 2-ым и 3-ым вращением);

- круговые мельницы вертикальная и горизонтальная (с поворотом на месте, на ритмических шагах, на прыжках).

Переброски, броски и ловли:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами) в т.ч. ассиметричные;

- высокие броски (1-ой и 2-мя булавами);

- в горизонтальной плоскости;

- высокие ассиметричные броски 2-х булав;

- броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке, на полу);

- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);

- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);

- восьмёрки;

- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях, с изменением направления, на ритмических шагах).

- бег и прыжки через, над и в ленту.

Броски, ловли и эшапе

- средние и высокие разными способами (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);

- эшапе в разных плоскостях;

- «бумеранг» разными способами;

- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);

- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Манипуляции:

- передачи;

- скаты;

- обволакивания;

- отбивы.

Акробатическая подготовка:

- кувырки (вперёд, назад, боком);

- колесо на руках, на локтях, на груди;

- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- перевороты со сменой ног;
- рыбка (вперёд, назад);
- «вертолёт»;
- «винт»;
- шене;
- переворот и колесо на 1-ой руке.

Выполнение комбинаций с сочетанием разных акробатических элементов с прыжками и равновесиями (для развития памяти, координации, устойчивости).

Хореография.

Элементы классического танца. У опоры: сочетания демиплие и батман тандю; сочетания гран плие с волнами, наклонами и различными движениями руками, сочетания батман тандю с батман тандюжетэ и дубль батман тандю с подъемом на полупальцы. Дубль фондю в сочетании с равновесиями, поворотами, волнами. Рон де жамб пар тер в сочетании с рон де жамб ан леер и равновесиями, выпадами, наклонами. Батман девлоппэ в сочетании с полуприседами на опорной ноге, подъемами на полупальцы, поворотами, подниманием ноги с захватом ее рукой. На середине и на бревне. Сочетание ранее пройденных элементов.

Элементы историко-бытовых, народных и современных танцев. Сочетание изученных элементов. Выполнение комбинаций и соединений на 32, 64 счета, состоящих из однотипных танцевальных движений.

Элементы свободной пластики. Различные сочетания волн, взмахов, расслаблений с прыжками, поворотами, опусканиями в низкие (партерные) положения.

Равновесия. Переходы из одного вида равновесия в другое, удержание вертикального и горизонтального равновесия со сменой положения свободной ноги, переднее и заднее равновесие на носке с наклоном туловища. Равновесие с захватом свободной ноги на всей стопе и на носке. Выполнение равновесий после волн, прыжков, поворотов, элементов акробатики.

Повороты. На середине: одно- и разноименные повороты на 360 и 720°, повороты в приседе на одной на 360, 540, 720°, другая нога в сторону. Повороты в наклоне вперед, свободная нога назад (в шпагат) на 360°. Повороты с изменением положения свободной ноги. Серия поточных поворотов с продвижением. На бревне: одно- и разноименные повороты на 360° с различным положением свободной ноги. Одноименные повороты на 720°, нога согнута у колена. Повороты с наклоном вперед, свободная нога назад (в шпагат) на 180 и 360° повороты на 180, 360, 540, 720° в приседе, свободная нога в сторону.

Прыжки. Прыжок шагом в кольцо, со сменой ног в шпагат кольцом, перекидной в кольцо, перекидной с поворотом на 180 и 360°. Прыжки «пистолет», согнувшись; в шпагат с поворотом на 360°; ноги врозь с поворотом на 360, 540, 720°; со сменой ног в

шпагат и поворотом на 180, 360°; со сменой согнутых ног впереди и поворотом на 540 и 720°. Различные соединения из ранее пройденных прыжков.

3.6.5. Этап высшего спортивного мастерства.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив Мастера спорта России. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Для данного этапа характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение. Тренировочные занятия проводятся до 12 раз в неделю по 5-6 часов, выполняя объем работы при ее высокой интенсивности. Соревновательная практика расширяется до 12-14 соревнований в год. Большое количество значимых соревнований и необходимость стабильных выступлений требуют специальной психологической подготовки и реабилитационно-восстановительных мероприятий.

Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства идёт в основном повторение программы этапа совершенствования спортивного мастерства с усложнением и изменением тренировочных нагрузок.

Общая физическая подготовка

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

Специальная физическая подготовка

- различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами в захвате, со стула с наклоном назад, между 2-х опор);
- махи (лёжа, стоя у опоры на полупальцах, на середине на всей стопе и на полупальцах);
- удержание ног у опоры и на середине, на всей стопе (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
- мост (на коленях, стоя);
- наклоны с махом в шпагат у опоры и на середине на полупальцах;
- складка (сидя, стоя);
- равновесия (у опоры и на середине)
 - вперёд, в сторону, назад с помощью;
 - вперёд, в сторону, назад без помощи;
 - кольцо без помощи;
 - переднее, заднее и боковое в шпагат;
 - турляны в разных формах;

- фуэте;
 - с изменением формы;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- прыжки

Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп, бег и т.д.). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и преакробатических элементов.

- подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;
 - шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);
 - казачок;
 - жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом, в шпагат с наклоном);
 - кольцо 2-мя ногами;
 - разножка со сменой ног;
 - прыжки с разворотом туловища в полёте;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- повороты (360^0 - 1080^0)

- казачок;
 - с ногой на 90^0 (аттитюд, арабеск, вперёд, в сторону);
 - пассе, фуэте;
 - в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад, вертикальный);
 - кольцо без помощи;
 - спиральный;
 - с изменением формы;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка

Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе СФП.

Скакалка:

Прыжки через скакалку выполняются с вращением скакалки вперёд, назад, с простым и двойным вращением:

- на 2-х и 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);
- через вчетверо сложенную скакалку;
- на 2-х ногах крестом;
- «козлики» с поворотом на 360^0 ;

- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- прыжки из раздела СФП в сочетании с двойным вращением скакалки, с проходом через вдвое сложенную скакалку;
- комбинации с сочетанием разных прыжков.

Вращения, махи, круги, восьмёрки и вувалеобразные движения скакалкой:

- во всех плоскостях;
- с изменением направления скорости и ритма на ритмических шагах;
- на беге, прыжках;
- работа и вращения развёрнутой скакалкой, удерживаемой за 1 конец и за центр;
- на полу.

Броски, ловли и эшапе:

- сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки;
- без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- на прыжках;
- на полу;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо)
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.);
- эшапе и манипуляции с 2-ым вращением (стоя, на ритмических шагах, с изменением направления и плоскости, на элементах).

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях на ритмических шагах;
- вращения с изменением плоскости, уровня, ритма, скорости вращения;
- вращение обруча на разных частях тела на ритмических шагах, на беге;
- восьмёрки и средние круги в сочетании с волнами и ритмическими шагами;
- вертушки вокруг кисти, без помощи рук, с передачей за спиной, на прыжке;
- передачи.

Броски низкие, средние, высокие и ловли:

- с замаха с ловлей в захват;
- с вращения с ловлей во вращение (вперёд и назад);
- с вращением вокруг диаметра;
- в наклонной плоскости;
- сидя на полу;

- без зрительного анализатора, без помощи рук, на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- на прыжках;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.);

Перекаты:

- по полу с возвратом, по кругу;
- по телу лёжа;
- по рукам (по груди, по спине, с разворотом)
- на ритмических шагах;
- комбинации из 3-4 разных перекатов.

Мяч

Перекаты, восьмёрки, манипуляции:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам;
- по рукам (в разных направлениях и плоскостях);
- по телу и рукам;
- с изменением направления;
- серии перекатов на ритмических шагах с изменением направления.
- восьмёрки (выкруты) с волной телом;
- обволакивания вокруг кисти

Отбивы:

- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма, скорости);
- без помощи рук;
- на прыжках;
- без зрительного контроля.

Броски и ловли:

- одной рукой;
- из одной руки в другую;
- 1-ой и 2-мя руками из-за спины;
- под руку;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- в перекал, на тыльную сторону ладони;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Булавы

Вращения, мельницы:

- малые, средние и большие круги;
- «улитки»;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи, отбивы, обкрутки, обволакивания);
- мельницы в разных плоскостях и направлениях (с 2-ым и 3-ым вращением);
- круговые мельницы вертикальная и горизонтальная (с поворотом на месте, на ритмических шагах, на прыжках).

Переброски, броски и ловли:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами) в т.ч. ассиметричные;
- высокие броски (1-ой и 2-мя булавами);
- в горизонтальной плоскости;
- высокие ассиметричные броски 2-х булав;
- броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке, на полу);
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрки;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях, с изменением направления, на ритмических шагах).
- бег и прыжки через, над и в ленту.

Броски, ловли и эшапе

- средние и высокие разными способами (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- эшапе в разных плоскостях;
- «бумеранг» разными способами;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Манипуляции:

- передачи;
- скаты;
- обволакивания;

- отбивы.

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

- занятие хореографии (под музыку) в разных стилях (классический, народный, джаз);
- выполнение разминки под музыку (без предмета и с предметом);
- волны телом стоя и на ритмических шагах;
- разучивание хореографических комбинаций под музыку;
- разучивание, отработка и выполнение соревновательных композиций, отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;
- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка

- кувырки (вперёд, назад, боком);
- колесо на руках, на локтях, на груди;
- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- перевороты со сменой ног;
- рыбка (вперёд, назад);
- «вертолёт»;
- «винт»;
- шене;
- переворот и колесо на 1-ой руке.

Выполнение комбинаций с сочетанием разных акробатических элементов с прыжками и равновесиями (для развития памяти, координации, устойчивости).

3.6.6. Примерные годовые планы тренировочного процесса.

Примерный годовой план тренировочного процесса (52 тренировочные недели)

Таблица №18

N п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивног о мастерства	
			Годы обучения									
		I	II	I	II	III	IV	V	I	II	III	Весь период
		Количество часов в неделю										
		6	8	12	15	15	18	18	20	22	24	24
		Количество часов в год										
		312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248
1.	Объем физической нагрузки, в том числе:	290	383	480	600	600	721	721	666	732	799	749
1.1.	Общая физическая подготовка	218	233	187	202	202	225	225	146	137	125	125
1.2.	Специальная физическая подготовка	50	100	149	195	195	215	215	312	332	337	374
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	12	19	31	31	47	47	73	92	125	125
1.4.	Техническая подготовка	19	37	125	172	172	234	234	135	172	212	125
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	16	25	106	133	133	159	159	198	217	237	212
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	62	69	75	75
4.	Медицинские, медико- биологические, восстановитель ные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	38	47	47	56	56	114	126	137	212

Примерные планы тренировочного процесса на этапе начальной подготовки
План-график распределения тренировочных часов для групп этапа
начальной подготовки I года (6 часов в неделю)

Таблица №19

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	18	19	218
Специальная физическая подготовка	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	50
Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана												3
Техническая подготовка	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	19
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	16
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	1	-	1	-	-	2	-	-	-	1	6
Количество часов без соревнований	26	26	26	26	26	25	26	26	25	26	25	26	309
Всего часов:												312	

*В рамках специальной физической подготовки, технической подготовки совместно с основным тренером работает второй тренер или хореограф из расчета до 156 часов в год.

*План-график распределения тренировочных часов
для групп этапа начальной подготовки II года (8 часов в неделю)*

Таблица №20

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	19	20	19	19	20	19	19	19	19	20	20	20	233
Специальная физическая подготовка	8	8	9	9	8	9	9	8	8	8	8	8	100
Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана												12
Техническая подготовка	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	1	1	-	-	-	1	2	-	-	1	8
Количество часов без соревнований	34	33	34	34	34	34	33	34	34	33	33	34	404
Всего часов:												416	

*В рамках специальной физической подготовки, технической подготовки совместно с основным тренером работает второй тренер или хореограф из расчета до 208 часов в год.

***Примерные планы тренировочного процесса на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)***

*План-график распределения тренировочных часов
для тренировочных групп I года (12 часов в неделю)*

Таблица №21

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	15	16	16	15	16	16	15	16	15	15	16	16	187
Специальная физическая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	12	12	13	13	12	149
Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана												19
Техническая подготовка	10	11	11	11	10	11	10	10	10	11	10	10	125
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	8	9	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	106
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	3	4	3	1	5	3	5	2	2	3	38
Количество часов без соревнований	50	51	51	51	50	50	51	50	51	50	50	50	605
Всего часов:												624	

*В рамках специальной физической подготовки, технической подготовки совместно с основным тренером работает второй тренер или хореограф из расчета до 312 часов в год.

*План-график распределения тренировочных часов
для тренировочных групп II и III года (15 часов в неделю)*

Таблица №22

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	202
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	17	17	16	16	17	16	16	195
Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана												31
Техническая подготовка	14	15	15	14	15	14	14	14	14	14	15	14	172
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	133
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	3	5	5	3	3	3	4	5	3	3	5	47
Количество часов без соревнований	62	63	64	63	62	62	62	62	63	62	62	62	749
Всего часов:												780	

*В рамках специальной физической подготовки, технической подготовки совместно с основным тренером работает второй тренер или хореограф из расчета до 390 часов в год.

*План-график распределения тренировочных часов
для тренировочных групп IV и V года (18 часов в неделю)*

Таблица №23

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	19	19	18	19	19	19	18	19	19	18	19	19	225
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	17	18	18	18	215
Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана												47
Техническая подготовка	19	20	20	20	20	20	20	19	19	19	19	19	234
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	14	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	13	159
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	5	5	4	4	5	5	6	5	4	5	56
Количество часов без соревнований	74	74	74	75	74	74	74	74	74	74	74	74	889
Всего часов:												936	

*В рамках специальной физической подготовки, технической подготовки совместно с основным тренером работает второй тренер или хореограф из расчета до 468 часов в год.

Примерные планы тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

*План-график распределения тренировочных часов для групп
этапа совершенствования спортивного мастерства I года (20 часов в неделю)*

Таблица №24

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	12	146
Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана												73
Техническая подготовка	11	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	135
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	17	17	16	16	16	17	17	17	17	16	16	16	198
Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	62
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	9	10	10	9	9	9	10	10	9	9	10	114
Количество часов без соревнований	81	81	81	81	80	80	81	81	81	80	80	80	967
Всего часов:												1040	

*В рамках специальной физической подготовки, технической подготовки совместно с основным тренером работает второй тренер или хореограф из расчета до 520 часов в год.

План-график распределения тренировочных часов для групп

этапа совершенствования спортивного мастерства II года (22 часа в неделю)

Таблица № 25

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	12	12	12	11	11	12	12	11	137
Специальная физическая подготовка	28	28	28	28	27	27	27	28	28	28	27	28	332
Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана												91
Техническая подготовка	15	15	14	14	15	15	14	14	14	14	14	14	172
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	18	217
Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	69
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	10	11	11	10	10	11	10	11	10	10	11	126
Количество часов без соревнований	89	88	88	88	88	88	88	87	88	87	87	87	1053
Всего часов:												1144	

*В рамках специальной физической подготовки, технической подготовки совместно с основным тренером работает второй тренер или хореограф из расчета до 572 часов в год.

План-график распределения тренировочных часов для групп

этапа совершенствования спортивного мастерства III года (24 часа в неделю)

Таблица № 26

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	11	10	11	11	10	10	10	10	11	10	10	11	125
Специальная физическая подготовка	28	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	337
Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана												125
Техническая подготовка	18	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	18	212
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	20	19	20	20	20	20	20	20	20	20	19	19	237
Инструкторская и судейская практика	6	6	6	7	6	7	7	6	6	6	6	6	75
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	12	11	11	12	12	12	11	11	11	12	11	137
Количество часов без соревнований	94	93	93	94	93	95	95	93	94	93	93	93	1123
Всего часов:												1248	

*В рамках специальной физической подготовки, технической подготовки совместно с основным тренером работает второй тренер или хореограф из расчета до 624 часов в год.

**Примерные планы тренировочного процесса
на этапе высшего спортивного мастерства**

*План-график распределения тренировочных часов для групп
этапа высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)*

Таблица №27

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	10	11	11	11	10	10	10	11	10	10	10	11	125
Специальная физическая подготовка	31	32	31	32	31	31	31	31	31	31	31	31	374
Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана												125
Техническая подготовка	11	10	11	11	11	10	10	10	11	10	10	10	125
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	18	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	18	212
Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	75
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	18	212
Количество часов без соревнований	94	93	93	94	93	94	94	94	94	93	93	94	1123
Всего часов:												1248	

*В рамках специальной физической подготовки, технической подготовки совместно с основным тренером работает второй тренер или хореограф из расчета до 624 часов в год.

3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA). Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом. В нем четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Проведение теоретических занятий для спортсменов групп ССМ и ВСМ не реже 2 раз в год.

Таблица №28

№ п/п	Наименование тем	
1.	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. 	
2.	<p>Профилактика применения допинга среди спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; • о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; • об ответственности за нарушение антидопинговых правил. 	

3.	Антидопинговая политика и ее реализация: <ul style="list-style-type: none"> • всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; • руководство для спортсменов. 	
----	---	--

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп занятия проходят в игровой форме.

3.8. Планы восстановительных мероприятий.

Восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. В подготовительном периоде гимнастики выполняют наибольший объем тренировочных нагрузок, которые приходится на этапы общей и специальной физической подготовки. В целях повышения спортивной работоспособности и оптимизации тренировочного процесса необходимо комплексное использование восстановительных средств, которые позволят стимулировать восстановительные процессы, обеспечат улучшение функционального состояния, усилят возможности организма гимнасток переносить большие тренировочные и эмоциональные нагрузки. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (ОДА) и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Восстановительно-реабилитационные занятия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.
3. Рациональное построение тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак — 20-25%,

обед — 40-45%, полдник— 10%, ужин — 20-30 % суточного рациона.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин., не позднее, чем за 5 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

5. Спортивные растирки.

6. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.

7. Электросветотерапия - динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Примерное распределение восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки

Таблица №29

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Группы на этапах спортивной подготовки			
		ТГ-1-2г.о.	ТГ-3-5г.о.	ГССМ	ГВСМ
1	Рациональный режим дня	+	+	+	+
2	Рациональный режим питания	+	+	+	+
3	Упражнения на релаксацию	+	+	+	+
4	Упражнения на восстановление дыхания	+	+	+	+
5	Гидропроцедуры: • Обтирание; • Души; • Ванны; • Бассейн; • Баня		+	+	+
6	Специальное питание			+	+
7	Витаминизация	+	+	+	+
8	Умеренное ультрафиолетовое облучение	+	+	+	+
9	Массаж		+	+	+
10	Психорегулирующая тренировка		+	+	+

Следует помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная

баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Для подготовки гимнасток в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с этапа совершенствования спортивного мастерства. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности спортсмена и на основании материала для соответствующего этапа.

Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки.

Таблица №30

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Этапы спортивной подготовки	
		ГССМ	ГВСМ
1	Овладение принятой в художественной гимнастике терминологией	+	
2	Шефство над младшими гимнастками	+	+
3	Помощь при изучении различных упражнений художественной гимнастики в своей группе	+	
4	Умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП	+	
5	Обучение технике упражнения, проведение занятия с ГНП, ТГ		+
6	Умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение	+	+

7	Составление произвольных комбинаций для младших гимнасток	+	
8	Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря	+	+
9	Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований	+	+
10	Участие в судействе соревнований среди гимнасток младших разрядов		+
11	Умение регистрировать спортивные результаты тестирования		+
12	Выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Юный судья»	+	+

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация спортсменов.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: занимающийся на Следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся.

Прием контрольных нормативов осуществляется в конце тренировочного года.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только спортсмены успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный занимающийся отчисляется за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду «художественная гимнастика».

Тренер вправе проводить аттестацию спортсменов в течении тренировочного года для корректировки планов тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

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

Для оценки уровня теоретической подготовки занимающихся после прохождения каждой темы в течении тренировочного года проводится тестирование.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки (второй год)

Таблица №31

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
3.	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь

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

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

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

Таблица №32

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой;

			"1" - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. 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 перемещением, выходя за границу круга
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

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

Таблица №33

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см;

			"3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 36-37 раз; "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с

8.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
9.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали
10.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
11.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине
12.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук		"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и

			переступаниями в границах круга; "1" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

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

Таблица № 34

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

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

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

			туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; "1" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками
12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**Нормативы для зачисления
в группы первого года на этап начальной подготовки**

Таблица № 35

№ п/п	Норматив	Оценка
1	Оценка внешнего вида (пропорции частей тела, выразительность лица)	Средняя оценка членов комиссии по 10 бальной шкале
2	Оценка комплекса морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев тела относительно друг друга (гибкость, растяжка)	Средняя оценка членов комиссии по 5 бальной шкале
3	Наклон вперед из положения стоя до касания пола ладонями (колени не сгибать)	«5» - грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые «4» - тело не плотно прижато к ногам «3» - тело не плотно прижато к ногам, ноги слегка согнуты «2» - тело не прижато, ноги согнуты
4	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь, до касания грудью пола, ноги прямые	«5» - грудь касается пола, ноги на одной прямой. «4» - грудь касается пола, ноги прямые с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - голова касается пола, ноги прямые, расстояние от прямой линии до паха 10-15 см «2» - голова касается пола, ноги согнуты в коленях, расстояние от прямой линии до паха 15-20 см «1» - голова не касается пола, ноги согнуты в коленях, стопы завернуты вовнутрь, расстояние от прямой линии до паха 20 см и более
5	Сед - ноги вперед, стопы вытянуть, спина прямая	Средняя оценка членов комиссии по 5 бальной шкале

6	"Поперечный" шпагат	<p>«5» - выполнение шпагата по одной прямой.</p> <p>«4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь.</p> <p>«3» - до 10 см от линии до паха</p> <p>«2» - 10-15 см от линии до паха</p>
7	"Корзинка"	<p>«5» - прогиб назад до касания головой ягодиц, руки прямые, плечи опущены вниз, ноги согнуты в коленях, пятки касаются лба</p> <p>«4» - прогиб назад, руки прямые, плечи опущены вниз, пальцы стоп касаются лба</p> <p>«3» - прогиб назад, руки согнуты, плечи подняты, пальцы стоп касаются затылка</p> <p>«2» - спина в вертикальном положении, голова закинута назад, руки согнуты, стопы не касаются головы</p> <p>«1» - спина не поднимается до вертикального положения, руки согнуты, стопы не касаются головы</p>
8	Прогиб назад из положения лёжа на животе, руки прямые	<p>«5» - прогиб назад до касания головой ягодиц, руки прямые, плечи опущены вниз, ноги вместе</p> <p>«4» - прогиб назад, расстояние от головы до ягодиц 10 см, руки прямые, плечи опущены вниз, ноги чуть разведены</p> <p>«3» - прогиб назад, расстояние от головы до ягодиц 15-20 см, руки согнуты в локтях, ноги разведены</p> <p>«2» - спина в вертикальном положении, ноги разведены</p> <p>«1» - спина не поднимается до вертикального положения, руки согнуты, ноги разведены</p>
9	Удержание равновесия	<p>«5» - удержание формы равновесия «пассе», опорная нога прямая, спина прямая, руки в стороны, глаза закрыты в течении 3 сек.</p> <p>«4» - удержание формы равновесия с закрытыми глазами с легким покачиванием</p>

		<p>«3» - удержание формы равновесия 5 сек., глаза открыты</p> <p>«2» - удержание формы равновесия с явными покачиваниями</p> <p>«1» - удержание формы равновесия менее 2 сек.</p>
10	Прыжок толчком двух ног	<p>"5" – прыжок с явно выраженным просветом между полом и пальцами ног, спина прямая, колени и стопы натянуты</p> <p>"4" – прыжок, спина прямая, колени и стопы натянуты</p> <p>"3" – прыжок, спина прямая, колени и стопы не натянуты</p> <p>«2» - прыжок, туловище наклонено вперед, колени и стопы не натянуты, тяжелое приземление</p> <p>«1» - полное отсутствие отталкивания от пола</p>

* *Проходной балл для зачисления – 3,7 балла.*

Примечание: в случае равного количества баллов приемная комиссия вправе дать дополнительные задания.

***Нормативы по хореографии для перевода
в группы начальной подготовки второго года***

Таблица № 36

№ п\п	Упражнение	Оценка
1	<p>Релеве – поднятие «на полупальцы» (в стойку на носках)</p> <p>И.п. – I, II, V, VI позиции ног</p> <p>1-2 – в стойку на носках</p> <p>3-4 – в И.п.</p>	<p>зачет – осанка прямая, выполнение медленное, не расслабляя мышц и сохраняя данную позицию ног.</p>
		<p>незачет – не правильное выполнение упражнения</p>
2	<p>Демиплие «полуприсед»</p> <p>И.п. – I – я позиция ног</p> <p>1-4 – полуприсед</p> <p>4-8 – в И.п.</p> <p>затем по II и V позиции</p>	<p>зачет – осанка прямая, руки хватом сверху за рейку на уровне груди, локти прижаты к туловищу.</p> <p>Упражнение выполнять с подтянутыми мышцами туловища.</p> <p>Медленное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах в «выворотном» положении</p>
		<p>незачет – не правильное выполнение упражнения</p>
3		<p>зачет – осанка прямая.</p>

	<p>Батман тандю по I, V вперед, в сторону, назад</p> <p>И.п. – I – я позиция ног</p> <p>1-4 – правую на носок</p> <p>4-8 - в И.п.</p>	<p>Центр тяжести перенести на левую ногу.</p> <p>Скользящим движением, медленно сгибая стопу, дотянуть фаланги пальцев.</p> <p>Следить за положением стопы, пятка развернута вниз и максимально поднята над полом.</p> <p>Медленно разгибая стопу, скользящим движением возвращаемся в И.п.</p> <p>Подтянуть все мышцы туловища и ног.</p> <p>незачет – не правильное выполнение упражнения</p>
4	<p>Батман тандю жете (взмах) по I, V</p> <p>И.п. - I – я позиция ног</p> <p>1 – Батман жете (правую в сторону вниз)</p> <p>2 – Держать на высоте 35°</p> <p>3- На носок</p> <p>4 – Закрывать в И.П.</p>	<p>зачет – осанка прямая, локти прижаты к туловищу. Выполнять быстрым скольжением через батман тандю, т.е. через положение правая в сторону на носок с фиксацией ноги на 25°.</p> <p>Приставить скольжением в И.п. через батман тандю, т.е. через положение правая в сторону на носок</p> <p>незачет – не правильное выполнение упражнения</p>
5	<p>Демиронд – полукруг (ан деор – наружу)</p> <p>И.п. - I – я позиция ног</p> <p>1-2 – правую вперед на носок</p> <p>3-4- полукруг в сторону на носок</p> <p>5-6 в И.п.</p> <p>7-8 – фиксировать осанку</p> <p>То же самое в обратном порядке (ан дедан – внутрь)</p>	<p>зачет – осанка прямая, перенести центр тяжести туловища на левую.</p> <p>Сохранить «выворотное» положение стопы (пятка развернута вперед).</p> <p>Центр тяжести туловища перенести на левую. Скользящее движение носком по полу.</p> <p>Мышцы туловища не расслаблять.</p> <p>Медленно разгибая стопу</p> <p>незачет – не правильное выполнение упражнения</p>
6		зачет – осанка прямая.

	<p>Пассе по I, V, по VI, пассе с передней ноги И.п. 1-4 – «пассе» 5-8 – фиксировать 1-4 – в И.п. 5-8 – фиксировать осанку</p> <p>Пассе с переводом ноги по V, по III И.п. 1-4 – «пассе» 5-8 – фиксировать 1-4 – в И.п. 5-8 – фиксировать осанку</p>	<p>Поднимать ногу скольжением большим пальцем правой ноги по внутренней линии опорной ноги до положения носок у колена. Колено максимально отведено в сторону. Не оседать на опорной ноге. Опускать медленно скользящим движением, сохраняя «выворотное» положение Подтянуть все мышцы туловища и ног.</p> <p>незачет – не правильное выполнение упражнения</p>
7	<p>Гранд батман – «взмах» вперед, в сторону, назад. И.п. - I или V позиция</p> <p>1 – батман тандю 2 – «взмах» на 90° 3 – на носок 4 – в И.п.</p>	<p>зачет – осанка прямая. Локти прижаты к туловищу (чтобы не допустить движения туловища вместе с ногой). Скользящим движением носком по полу. Сохраняя осанку и «выворотное» положение ноги в тазобедренном и голеностопном суставах. Возвращаться в И.п. через батман тандю (в сторону на носок) медленным скольжением стопы</p> <p>незачет – не правильное выполнение упражнения</p>
8	<p>Релевелянт из I и V позиции 1 – ногу на носок 2 -4 – поднять на 90° 5-8 – удержание 1-4 – отпустить 5-6 – закрыть 7-8 - подтянуться</p>	<p>зачет –</p>
		<p>незачет – не правильное выполнение упражнения</p>

По мере усвоения материала движения выполняются в более быстром темпе.

Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы первого года

Таблица № 37

№ п\п	Упражнение	Оценка
1	<p>Деми и гранд плие (полуприсед и присед) И.п. – I позиции ног 1-2 – полуприсед и 1-4 И. п. 1-2–полуприсед и 1-4 И. п. 1-4 – присед и 1-8 И. п. Затем выполняется по II –й и V – й позициям</p>	<p>зачет – осанка прямая, руки хватом сверху за рейку на уровне груди, локти прижаты к туловищу. Упражнение выполнять с подтянутыми мышцами туловища. Медленное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах в «выворотном» положении.</p> <p>незачет – не правильное выполнение упражнения</p>
2	<p>Батман тандю крестом по 4 И.п. - I –я или V –я позиция ног спиной к гимнастической стенке 1-2 – правую вперед на носок 3-4 – в И.п. По мере усвоения материала: - вперед на 1«и» в И.п. 2 «п» - вперед на «и» в И.п. 1</p>	<p>зачет – осанка прямая, руки хватом снизу за рейку. Центр тяжести перенести на левую. Скользящим движением, медленно сгибая стопу, дотянуть фаланги пальцев. Пятка развернута вверх и максимально поднята над полом. Медленно разгибая стопу, скользящим движением возвращаем в И.п. Подтянуть все мышцы. Выполнять аналогично в сторону и назад.</p> <p>незачет – не правильное выполнение упражнения</p>
3	<p>Батман тандю жете (взмах) – крестом по 4 И.п. - I – я позиция ног, спиной к гимнастической стенке И.п. - I – я позиция ног 1 – взмах правой в сторону 2- держать 3 – правую в сторону на носок 4 – в И.п.</p>	<p>зачет – осанка прямая, руки хватом снизу за рейку.</p> <p>Выполнять быстрым скольжением через батман тандю, т.е. правая вперед на носок с фиксацией ноги на 25, 45° Приставить в И.п. через батман тандю, т.е. скольжением через</p>

	<p>По мере усвоения материала:</p> <p>1 «и» - взмах</p> <p>2 «и» - И.П.</p> <p>«и» - взмах</p> <p>1 - И.П.</p>	<p>положение правая вперед на носок («выворотно»)</p> <p>Выполнять аналогично в сторону и назад</p> <p>«Выворотно»</p> <p>Фиксировать высоту взмаха</p> <p>Через батман тандю (скольжением)</p> <p>Мышцы туловища и ног не расслаблять</p>
		<p>незачет – не правильное выполнение упражнения</p>
4	<p>Ранд де жамб пар тер – круговое движение носком по полу</p> <p>И.п. - I – я позиция ног</p> <p>1-2 – правая вперед на носок</p> <p>3-4 – правую в сторону на носок</p> <p>5-6 – правую назад на носок</p> <p>7-8 – правая в И.п.</p> <p>По мере усвоения – темп сдвинуть 1-4</p>	<p>зачет – осанка прямая, центр тяжести туловища на левой</p> <p>Пятка развернута вперед-вверх</p> <p>Мышцы туловища и ног не расслаблять.</p> <p>Пятка опущена вниз</p> <p>Мышцы туловища и ног не расслаблять</p> <p>Пятка опущена вниз</p> <p>Мышцы туловища и ног не расслаблять</p> <p>Скользящим движением</p> <p>Мышцы туловища и ног не расслаблять</p> <p>Выполнять упражнение наружу и внутрь «ан деор» и «ан дедан»</p>
		<p>незачет –не правильное выполнение упражнения</p>
5	<p>Релевелиант – медленное поднятие ноги</p> <p>И.п. - I – я позиция ног</p> <p>1-4 – правую вперед</p> <p>5-8 – держать</p> <p>1-4 – правую в И.п.</p> <p>5-8 – пауза</p>	<p>зачет – осанка прямая.</p> <p>Выполнять медленно, не расслабляя мышц и сохраняя «выворотное» положение ног, через батман тандю – скольжением</p> <p>Мышцы туловища и ног не расслаблять</p> <p>Мышцы туловища и ног не расслаблять</p>

	По мере усвоения материала – счет сдвигается 1-2 поднять; 3-4 – удержать; 5-6 в И.П.; 7-8 - пауза	Аналогично в сторону и назад незачет – не правильное выполнение упражнения
6	Гранд батман – «взмах» И.п. - I – я позиция ног, спиной к гимнастической стенке 1 – правую вперед на носок 2 – взмах правой вперед 3 – на носках 4 – в И.п. И.п. – V – я позиция ног 1 – взмах правой вперед «и» – правую вперед на носок 2 – в И.п. По мере усвоения материала: «и» - взмах 1 – в И.П.	зачет – осанка прямая, руки хватом за рейку снизу. Скользящим движением «выворотно» «Выворотно», туловище не разворачивать Фиксировать высоту взмаха, мышцы туловища и ног не расслаблять Аналогично в сторону и назад Осанка прямая Взмах выполнять с максимальной амплитудой Скользящим движением «выворотно» незачет – не правильное выполнение упражнения

Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы второго года

Таблица № 38

№ п\п	Элемент	Оценка
1	Демиплие 1-2 Гранд плие 1-4	Зачет По 1,2,5 – ой позиции По 1, 2, 4 и 5 – ой позиции незачет – не правильное выполнение упражнения
2	Батман тандю На 2 четверти каждое; в одну четверть каждое; восьмыми долями каждое (т.н. «троечка»)	Зачет Крестом по 4, по 2 с демиплие и релеве незачет – не правильное выполнение упражнения
3	Батман тендю жете На 2 четверти каждое; в одну четверть каждое; восьмыми долями	Зачет На 25° крестом по 4 и на 45° крестом по 2, с пикке, балансуа, фуэте на 45° и в выпад

	каждое (т.н. «троечка» или «семёрочки»)	незачет – не правильное выполнение упражнения
4	Ронд де жамб пар тер 1-2 каждое на 1 «и» каждое	Зачет Демиронд, с пор де бра
		незачет – не правильное выполнение упражнения
5	Сюрле ку де пье Батман фондю 1-4 присед 5-8 разгибание	Зачет Крестом по 4, по 2 в положении на носок, дегаже, демиронд
	1-2 присед 3-4 разгибание	незачет – не правильное выполнение упражнения
6	Батман сотеню 1-8 каждое По мере усвоения: 1-4	Зачет Крестом по 4, по 2 с батман тандю, демиплие, релеве
		незачет – не правильное выполнение упражнения
7	Батман фраппе 1 «и» - удар –сгиб по ноге 2 «и» - разгиб и т.д. По мере усвоения: «и» - удар-сгиб по ноге 1 – разгиб в пол и на 35°	Зачет Крестом по 4, по 2 в положении на носок
		незачет – не правильное выполнение упражнения
8	Батман девелопе 1-4 – через пасс на 90° 5-8 – удержание 1-4 - в И.П. 5-8 – пауза по мере усвоения 1-2 – через пасс на 90° 3-4 – удержание 5-6 – в И.П. 7-8 - пауза	Зачет Крестом по 4, по 2 с демиронд, с позами: тербушон, аттетюд, с равновесиями
		незачет – не правильное выполнение упражнения
9	Гранд батман На 2 четверти каждый в 1 четверти каждый	Зачет Крестом по 4, по 2 с релеве, с батман тандю, батман жете
		незачет – не правильное выполнение упражнения

Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы третьего года

Таблица № 39

№ п\п	Элемент	Оценка
1	Демиплие Гранд плие По 1,2,4,5 позиции. Счет остается прежним	Зачет Релеве, батман тандю, пор де бра
		незачет – не правильное выполнение упражнения
2	Батман тандю На 2 четверти В одну четверть Восьмыми долями	Зачет Демиплие, батман жете, релеве, дубль батман тандю
		незачет – не правильное выполнение упражнения
3	Батман жете На 2 четверти В одну четверть Восьмыми долями	Зачет Батман тандю, пикке, пуате, пти, балансуа
		незачет – не правильное выполнение упражнения
4	Ронд де жамб пар тер На 2 четверти В одну четверть По мере усвоения восьмыми долями	Зачет Демиронд, пор де бра, релеве, батман сотеню
		незачет – не правильное выполнение упражнения
5	Батман сотеню На 4 четверти 1-4 каждое На 2 четверти 1-2 каждое	Зачет Ронд де жамб пар тер, пор де бра, батман тандю, томбе
		незачет – не правильное выполнение упражнения
6	Батман фондю На 2 четверти каждое 1-2 По мере усвоения в одну четверть «и» - 1	Зачет Батман сотеню, демиплие, пор де бра, томбе, релеве на носках, дубль батман фондю на носкок, на 45° в положении книзу
		незачет – не правильное выполнение упражнения
7	Батман фраппе	Зачет

	Счет прежний на 2 четверти - 1-2 в одну четверть «и» - 1	Релеве, батман жете, томбе, дубль батман фраппе на носках и на 45° в положении книзу незачет – не правильное выполнение упражнения
8	Батман девелопе 1-2 – вынимание на 90° 3- удержание, подъём на полупальцах 4 – И.П. Выполняется с подъемом на полупальцах	Зачет Гранд плие, пор де бра, ронд де жамб ан леер, позы аттетюд и тербушон незачет – не правильное выполнение упражнения
9	Гранд батман На 2 четверти в одну четверть восьмыми долями на полупальцах	Зачет Демиплие, релеве, батман тандю, батман жете, пикке, пуанте, балансуа незачет – не правильное выполнение упражнения
10	Ронд де жамб ан лер 1-2 – согнуть до уровня колена 3-4 – разогнуть на 45° Также на 90°	Зачет Релеве, демиронд, томбе, позы: тербушон, аттетюд на 45° и выше незачет – не правильное выполнение упражнения

**Нормативы по хореографии для перевода
в тренировочные группы четвертого, пятого года**

Таблица № 40

№ п\п	Элемент	Оценка
1	Демиплие Гранд плие Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Релеве, пор де бра, пируэт незачет – не правильное выполнение упражнения
2	Батман тандю Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Демиплие, батман жете, релеве, дубль батман тандю, пируэт незачет – не правильное выполнение упражнения
3	Батман жете Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Демиплие, батман тандю, пикке, пуанте, пти, балансуа, пируэт

		незачет – не правильное выполнение упражнения
4	Ронд де жамб пар тер Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Демиронд, демиплие, пор де бра, томбе, батман сотеню, пируэт
		незачет – не правильное выполнение упражнения
5	Батман тандюсотеню На высоту 45 ⁰ и 90 ⁰ Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Ронд де жамб пар тер, пор де бра, батман тандю, томбе, пируэт
		незачет – не правильное выполнение упражнения
6	Батман фондю На высоту 45 ⁰ и 90 ⁰ Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Дубль батман фондю, батман сотеню, томбе, пируэт
		незачет – не правильное выполнение упражнения
7	Батман фраппе Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Батман тандю, дубль батман фраппе в положении на носках книзу крестом, пти, ботю, томбе, пируэт
		незачет – не правильное выполнение упражнения
8	Батман девелопе Движение выполняется на полупальцах и комбинируется	Зачет Гранд плие, дегаже, пор де бра с растяжкой, релевелянт, ронд, томбе, равновесия с захватом и без захвата, аттетюд и тербушон, элементы художественной гимнастики, пируэт
		незачет – не правильное выполнение упражнения
9	Гранд батман Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Батман тандю, батман жете, пикке, пуате, балансуа, томбе, гранд ронд де жамб, равновесия с захватом, элементы художественной гимнастики, стойка на руках,

		переворот вперед, назад, в сторону, с прыжками: соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жете, сиссон фуэте, сиссон ферме, ентрелесе, пируэт
		незачет – не правильное выполнение упражнения
10	Ронд де жамб ан лер 1 «и» - сгиб 2 «и» - разгиб По мере усвоения «и» - сгиб 1 - разгиб	Зачет В демиплие, андеор, андедан, в позы в положении на носках и книзу, демиронд, томбе, пируэт
		незачет – не правильное выполнение упражнения

Нормативы по хореографии для перевода в группы совершенствования спортивного мастерства первого года

Таблица № 41

№ п\п	Элемент	Оценка
1	Демиплие Гранд плие Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Батман тандю, пассе пар тер, демиронд, пор де бра, пируэт на 540°, 720°
		незачет – не правильное выполнение упражнения
2	Батман тандю Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет В демиплие, дегаже, пассе пар тер, дубль батман тандю, батман жете, демиронд, пируэт на 540°, 720°
		незачет – не правильное выполнение упражнения
3	Батман жете Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет На п\пдеми плие и в деми плие, батман тандю, дегаже, балансуа, пти, пикке, пуанте, томбе, пируэт на 540°, 720°
		незачет – не правильное выполнение упражнения
4	Ронд де жамб пар тер Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Пассе пар тер, в деми плие, ронд, томбе, батман сотеню, пор де бра с

		растяжкой, ронд де жамб ан леер, пируэт на 540°, 720°
		незачет – не правильное выполнение упражнения
5	Батман сотеню Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Батман тандю, ронд де жамб пар тер, томбе, пор де бра, ронд де жамб ан леер, пируэт на 540°, 720°
		незачет – не правильное выполнение упражнения
6	Батман фондю Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Батман тандю, на п\п, дубль батман фондю, батман сотеню на 90°, томбе, пируэт на 540°, 720°
		незачет – не правильное выполнение упражнения
7	Батман фраппе Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет На п\п, дубль батман фраппе в деми плие в позы в положение на носкок или книзу, пти, ботю, томбе, пируэт на 540°, 720°
		незачет – не правильное выполнение упражнения
8	Батман девелопе Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет На п\п, деми и гранд плие, деми и ронд, дегаже, релевелянт, позы: тербушон, аттетюд, пор де бра, равновесия с захватом и без, пируэт на 540°, 720°, турлянь
		незачет – не правильное выполнение упражнения
9	Гранд батман	Зачет С п\п и на п\п, деми плие, батман тандю, батман жете, пике, пуанте, балянэ, балансуа, томбе, гранд ронд де жамб, равновесие с захватом. элементы художественной гимнастики (стойка на руках, переворот вперед, назад, в сторону,

		смешанные упоры). С прыжками: соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жете соте, сиссон фуэте, сиссон ферме, сиссонуввер, энтрелесе, бедуинский, пируэт на 540°, 720°
		незачет – не правильное выполнение упражнения
10	Ронд де жамб ан лер В одну четверть каждое восьмью долями + дубль ан лер	Зачет На п\п, в деми плие в позы в положение на носок или книзу, демиронд, дубль ронд, томбе, пируэт на 540°, 720°, адажио
		незачет – не правильное выполнение упражнения

***Умения и навыки по хореографии для перевода в группы совершенствования
спортивного мастерства свыше года обучения***

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

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

Методические рекомендации по организации тестирования

Для организации педагогического контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы гимнастки могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. На каждой стадии судья оценивает по 5 – ти бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование гимнасток осуществляется два раза в год: в начале и в конце тренировочного года. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста;

2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;

3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;

4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

а) гибкость;

б) оценка скоростно-силовых качеств;

в) координация;

г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость;

д) сила;

е) выносливость.

5. Если гимнасток много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с гимнасткой и самостоятельной подготовки спортсменки.

Организация медико-биологического обследования.

Два раза в год все спортсмены проходят медицинское обследование. Медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 20.08.2019 г. № 675.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999.
5. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
6. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. –СПб.. 2003.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: "СААМ", 1995.
11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980
12. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
13. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.
14. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970
16. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987
17. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986.
18. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 1998.
19. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. –

20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999
22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
23. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987.
24. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.
25. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994.
26. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
27. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
28. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.
29. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007.
30. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995.
31. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010
32. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974.
33. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987.
34. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
35. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
36. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой–М.: Физкультура и спорт, 1982.
37. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, –М.: 2003.
38. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
39. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики (<http://www.vfrg.ru/>).

- 40.Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
- 41.Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
- 42.Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>).
- 43.Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Республики Коми <http://www.sportrk.ru/>
- 44.Официальный сайт ГБУ РК «СШ №1» <http://www.Кдюзш1.рф.ru/>
- 45.Официальный сайт Федерации художественной гимнастики Республики Коми <http://fhgrk.ru/>

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации и Республики Коми. План формируется ежегодно на календарный год и оформляется как приложение к настоящей Программе.