

Содержание.

I Пояснительная записка.....	3
1. Характеристика вида спорта.....	3
2. Специфика отбора лиц для спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности.....	4
3. Система многолетней подготовки	6
II Нормативная часть.....	8
1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку	8
2. Структура тренировочного процесса	8
3. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на последующие годы и этапы спортивной подготовки	12
4. Перечень тренировочных мероприятий	12
5. Требования к научно-методическому обеспечению	13
6. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
7. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....	15
8. Требования к объему тренировочного процесса.....	16
9. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....	16
10. Требования к объему соревновательной деятельности	17
11. Структура годичного цикла	17
12. Режимы тренировочной работы.....	28
13. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	28
III. Методическая часть.....	28
1. Рекомендации по проведению отбора лиц для спортивной подготовки.....	28
2. Перечень видов спортивной подготовки	30
3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	30
4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	31
5. Планирование спортивных результатов	36
6. Программный материал для проведения тренировочных занятий	37
7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий борьбу с ним.....	59
8. Планы восстановительных мероприятий.....	61
9. Планы инструкторской и судебной практики.....	62
IV Система контроля и зачетные требования.....	64
1. Требования к результатам реализации программы	64
2. Виды контроля и комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной, технической, тактической и теоретической подготовки.....	64
Список использованной литературы.....	82

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» разработана и утверждена МАУ «ФОК «Красная Горка» Борского муниципального района Нижегородской области в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (утвержден приказом Минспорта России от 20 августа 2019г. № 675)

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом РФ от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Данная программа по художественной гимнастике соответствует ФССП и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по художественной гимнастике;
- возрастные и индивидуальные особенности занимающихся при занятиях художественной гимнастикой.

1. Характеристика вида спорта

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентированный промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений. В связи с этим необходима прочная основа общей и специальной физической подготовки, координационного потенциала гимнасток, музыкальность и хореографичность уже в младшем возрасте.

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить физиологические недостатки телосложения.

Данная программа составлена на основе Международных правил по художественной гимнастике, методических рекомендаций Министерства спорта Нижегородской области, современных тенденций в развитии художественной гимнастики и является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса.

Целью программы является создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития воспитанников от групп начальной подготовки до уровня спортивного мастерства.

В программе изложен учебный материал по теории, общей физической, специальной физической, хореографической подготовке, музыкально- двигательному воспитанию, который структурирован по годам обучения воспитанников в соответствии с количеством тренировочных часов.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальность программы состоит в создании единой системы многолетней подготовки гимнасток, что позволяет увидеть целостность всего процесса обучения и прогнозировать его результат. Для реализации программы необходимы усилия целой команды специалистов. Только группа единомышленников-педагогов (тренеров, хореографа) могут осуществить процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов. Основным принципом, положенным в основу программы, является постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему. Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки «обучающая», и что конечной целью многолетнего процесса есть

подготовка гимнасток высокого уровня, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

Отличительные особенности программы: Спортивная программа является модифицированной, по направленности – физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – углубленной, по способу подачи содержания и организации тренировочного процесса – комплексной, вертикально – горизонтальной.

Художественная гимнастика приобщает занимающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Адресат программы: В спортивные группы зачисляются дети с 6 лет и старше.

Объем и срок освоения программы: Спортивная программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Программа рассчитана на детей с 6 лет до 16 лет. На занятия по спортивной программе по художественной гимнастике принимаются лица при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой и сдавшие успешно вступительные испытания.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится с 1 августа по 15 октября. Занимающиеся, сдавшие контрольные нормативы на конец тренировочного года могут зачисляются на последующие тренировочные этапы, в соответствии с возрастным диапазоном.

Форма обучения: очная

Особенности организации тренировочного процесса: Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Режим занятий занимающихся регламентируется тренировочным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров, занимающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних занимающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей занимающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Тренировочная деятельность осуществляется в очной форме. Занятия с занимающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни. Тренировочные занятия по художественной гимнастике проводятся в соответствии с тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

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

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

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

В содержание начального отбора в художественной гимнастике входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претендентов.
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 способности – пластичность, танцевальность, эмоциональность и др.

Оценку состояния здоровья дает вначале врач по месту жительства, затем – врач спортивно-физкультурного диспансера, а в последующем – медицинская комиссия.

Таблица 1. Нормативы оценки морфотипических данных гимнасток.

№	Компоненты оценки	Требования
1.	Длина тела	7-8 лет: 118-130 см 9-10 лет: 128-140 см 11-12 лет: 135-155 см 13-14 лет: 150-160 см 15-16 лет: 156-166 см 17-18 лет: 158-168 см
2.	Индекс Брокка (вес/рост – 100)	120-125 см – 2-5 126-130 см – 6-8 131-135 см – 9-10 135-140 см – 11-12 141-145 см – 13-14 146-150 см – 15-16 151-155 см – 17-19 156-160 см – 16-20 161-165 см – 15-21 166-170 см – 14-22
3.	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук
4.	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени
5.	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза
6.	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, а так же форма ног, коленей и стоп

Таблица 2. Влияние физических качеств на результативность.

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние.

3. Система многолетней подготовки

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в МАУ «ФОК «Красная Горка» является сложным многолетним процессом, рассчитанным 10 лет и более и предусматривает определенные требования к занимающимся в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - от 3 лет.

Главным отличием является возраст и подготовленность занимающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в МАУ «ФОК «Красная Горка» дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями.

Прием в МАУ «ФОК «Красная Горка» в секцию художественной гимнастики осуществляется с 6 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.

Многолетний опыт показал, что выполнение предшествующих разрядных требований, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта

После каждого года тренировок на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы итоговые контрольные испытания.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года тренировок на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

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

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить тренировочную деятельность на соответствующем году соответствующего этапа Программы.

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример тренеров, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о занимающихся.

Для большей эффективности организации тренировочного процесса, решения задач воспитания, обучения и развития спортсменов, тренер использует разнообразные формы организации занятий. Основная форма организации тренировочного процесса по художественной гимнастике – спортивный урок. Он может включать в себя все виды физической подготовки (общую, специальную, техническую, музыкальную, хореографическую), работу над техникой выполнения основных элементов согласно классификационной программы, теоретическую и психологическую подготовку, подготовку показательных выступлений, различные виды соревновательной деятельности, игры.

При организации тренировочного процесса необходимо учитывать цикличность основных и промежуточных стартов.

Среднестатистическая макроструктура тренировочного года выглядит следующим образом:

- переходный период - отдых, выезд в отпуск (гимнастка самостоятельно поддерживает уровень гибкости) с 15 июня по 1 августа;

- восстановительный период – 1 августа-1 сентября;

- подготовительный период – 1 сентября - 1 ноября;

- соревновательный период – 1 ноября - 31 декабря;

- подготовительный период – 31 декабря -15 февраля;

- соревновательный период – 15 февраля - 30 мая;

- восстановительный период – 30 мая-15 июня.

Основной формой проведения тренировочного процесса в художественной гимнастике является практическое занятие. Его протяженность может быть от 2 до 4 тренировочных часов. Но возможны и другие способы организации тренировочного процесса:

1. Теоретические занятия – они используются для изучения теоретических разделов учебной программы, для проведения психологической подготовки, для анализа выступлений на соревнованиях и т.п.

2. Включение в обучение элементов из других видов спорта: легкие прогулки, катание на лыжах и санках, плавание.

3. Репетиции показательных выступлений и участие в различных массовых мероприятиях.

4. Соревновательная деятельность и участие в учебно-тренировочных сборах.

5. Воспитательная работа и мероприятия для формирования сплоченного детского коллектива: беседы, прогулки, совместное проведение праздников, посещение концертов, театров, выставок.

6. Самостоятельная домашняя работа.

7. Выезды в летние спортивно-оздоровительные лагеря.

II Нормативная часть

1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Основными целями деятельности Учреждения являются:

- обеспечение доступных условий для занятий физической культурой и спортом;
- удовлетворение потребностей населения в физическом и духовно-нравственном развитии посредством оказания услуг культурно-массовой, физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности;
- формирование у населения здорового образа жизни;
- совершенствование организации досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства;
- тренировочная деятельность по спортивным программам.

2. Структура тренировочного процесса

Форма обучения: очная

Режим занятий: Занятия проводятся в две смены, начало занятий в 8.00, окончание занятий в 20.00, При наличии двух смен занятий организуется не менее 30 – минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

Особенности организации тренировочного процесса:

Весь тренировочный процесс строится на основе технологии личностной ориентации педагогического процесса, главными положениями которой являются:

- превращение педагогики знания в педагогику развития личности;
- в центре всей работы – личность ребенка;
- развитие творческих способностей и индивидуальности ребенка;
- сочетание индивидуального и коллективного подхода к образованию.

Виды и компоненты спортивной подготовки

Таблица 3. Виды и компоненты спортивной подготовки

Виды подготовки	Компоненты	Направленность подготовки
Физическая	Общая	Повышение общей работоспособности
	Специальная	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
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-исполнительная	Составление и отработка соревновательных программ
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 сосредоточению и мобилизации
Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения

Периоды отдыха

Отдых, выезд в отпуск (гимнастка самостоятельно поддерживает уровень гибкости) в условиях спортивной программы по художественной гимнастике с 15 июня по 1 августа. В зависимости от этапа подготовки и физического состояния гимнастки сокращается либо продолжительность тренировки, либо количество тренировочных занятий в неделю. Отдых в подготовительный и соревновательный периоды планируется тренером индивидуально для каждой гимнастки.

Восстановительные и медико-биологические мероприятия

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок, оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов, санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменок, профилактика травм и заболеваний и в случае необходимости лечение спортсменок.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники и тренеры.

Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (а начале и в конце подготовки) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных возможностей спортсмена. По этим показателям вносятся коррективы в планы подготовки, уточняется объем и интенсивность нагрузок.

Этапное комплексное обследование используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, при необходимости вносятся поправки. Этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле вовремя и после выполнения физических нагрузок. Измеряются ЧСС, АД и т.п.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о функциональном состоянии спортсмена.

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

К числу педагогических методов и средств восстановления относятся:

Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни.

Планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм.

Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами в конце занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, использование игрового метода.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма) и общетонизирующие (фоновое воздействие, способствует общему восстановлению).

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Таблица 4. Примерная схема применения средств восстановления в недельном микроцикле.

День недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, вибромассаж, гидромассаж). Процедуры повышенной ценности. Фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же
Четверг	То же	То же	То же	То же, плюс сауна
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в пн.
Суббота	То же	То же	То же	То же, что в пн.
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач секции художественной гимнастики является подготовка занимающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать уже на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время тренировок на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

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

Правила судейства соревнований

Таблица 5. Правила судейства соревнований

Тренировочный этап	
I год обучения	Знакомство с теорией судейства. Права и обязанности судей.
II год обучения	Классификация ошибок в упражнениях без предмета и с предметами
III год обучения	Технический регламент соревнований. Состав и обязанности судейских бригад.
IV год обучения	Техническая ценность композиций. Артистическая ценность композиций. Техника исполнения.
V год обучения	Семинарские занятия по судейству упражнений без предмета и с различными предметами
Этап спортивного совершенствования	
I год обучения	Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности судьи при участниках. Обязанности судьи-хронометриста. Судейство бригады D и E.
II год обучения	Практика судейства. Правила заполнения судейских карточек.

Контрольно-нормативные требования

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

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

Содержание текущего контроля включает в себя:

Учет соревновательной деятельности;

Учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

Оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Основная составляющая контроля тренировочной деятельности – контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке.

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. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годичного цикла подготовки.

Период участия в спортивных соревнованиях

Основные соревновательный периоды у гимнасток в тренировочном году проходят 1 ноября - 31 декабря и 15 февраля - 30 мая. Участие в областных, международных и других соревнованиях регламентируется годовым планом соревновательной деятельности.

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

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

- на начальном этапе – разрешения врача и одобрения тренерским составом
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – разрешения врача и одобрения кандидатуры тренерским составом, спортивного разряда «второй юношеский спортивный разряд»
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - разрешения врача и одобрения кандидатуры тренерским составом, спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

4. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 6. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 6: Продолжительность тренировочных мероприятий				
Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
Тренировочные мероприятия по подготовке у международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта российской Федерации	-	14	14	

Специальные тренировочные мероприятия				
Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
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

5. Требования к научно-методическому обеспечению

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по художественно гимнастике рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера
- посещение тренерских семинаров
- посещение судейских семинаров
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны
- консультация с более опытными специалистами

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по художественной гимнастике, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны
- консультация с более опытными спортсменами
- беседы с тренером.

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабионисты, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций. Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено: Первое нарушение: минимум-предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации. Второе нарушение: 2 года дисквалификации. Третье нарушение: пожизненная дисквалификация. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов:

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов. Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование фармакологических средств. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Субстанции и методы, запрещенные все время:

Анаболические андрогенные стероиды - это искусственные аналоги гормона тестостерона. Спортсмены используют стероиды для увеличения мышечной массы и силы, сокращения восстановительного периода после нагрузок. Анаболические стероиды должны использоваться только в медицинских целях. Их использование для улучшения спортивных результатов подвергает серьезному риску здоровья спортсмена.

Гормоны и подобные субстанции:

Гормоны – это вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции для контроля различных функций организма. Спортсмены используют гормоны и подобные субстанции по разным причинам, в зависимости от того, чего они хотят добиться. Гормоны могут применяться для увеличения мышечной массы и силы стимуляции образования эритроцитов, что увеличивает объем переносимого кровью кислорода и др.

Бета-2 агонисты - это вещества, используемые для лечения астмы. Внутривенные инъекции бета-2 агонистов вызывают анаболический эффект. При приеме внутрь эти препараты обладают так же стимулирующим действием.

Диуретики (мочегонные средства) в медицине применяются при лечении гипертонии, сердечной недостаточности различных заболеваний почек. Диуретики могут использоваться спортсменами для снижения веса, а так же для уменьшения концентрации запрещенного вещества в моче. Использование диуретиков несет угрозу для здоровья спортсмена.

Запрещенные методы:

Кровяной допинг- это применение крови, или продуктов на ее основе с целью увеличения количества эритроцитов в организме. В спорте использование кровяного допинга является запрещенным методом. Применение кровяного допинга может нести серьезную угрозу здоровью спортсмена. У спортсменов, использующих кровь другого человека, повышается риск заражения инфекциями, такими как гепатит и ВИЧ- инфекция.

Внутривенные инъекции и инфузии:

Они широко используются в медицинской практике для быстрой доставки в организм больного человека глюкозы, донорской крови и др. В соответствии с запрещенным списком, внутривенные инфузии являются запрещенным методом как в соревновательной, так и во вне соревновательный период, даже в том случае если вводимый препарат не является запрещенным.

Субстанции и методы, запрещенные во время соревнования:

Стимуляторы. К ним относятся, такие вещества, как амфетамин, кокаин, эфедрин, сибутрамин и др. В спорте использование стимуляторов запрещено.

Наркотические анальгетики. Наркотические анальгетики имеют широкий спектр применения в медицине: снятие боли, кашель и др. Использование наркотических анальгетиков запрещено в соревновательный период.

Каннабиноиды (гашиш, марихуана) Применение каннабиноидов в соревновательный период запрещено во всех видах спорта.

Глюкокортикостероиды. В медицине глюкокортикостероиды используются как противовоспалительные и обезболивающие средства. В соревновательный период использования глюкокортикостероидов запрещено орально, ректально, внутривенно или внутримышечно.

7. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Таблица 7. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	От 3	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не осуществляется		

8. Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 8. Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312

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

Таблица 9. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

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

10. Требования к объему соревновательной деятельности

Таблица 10. Требования к объему соревновательной деятельности

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

11. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Тренировочный процесс каждого года тренировок 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.

Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов в основных соревнованиях года. Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодовых циклов.

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.

Типичным для подготовительного этапа является повышение уровня ОФП и СФП, освоение программы и ее модернизация.

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 ОФП и СФП в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

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 ОФП и СФП. Разнообразие средств на данном этапе уменьшается, тренировка становится более специализированной.

Особенностью динамики нагрузки на этом этапе является ее возрастание в связи с 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.

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

Содержание и средства спортивной тренировки аналогичны специально-подготовительному этапу.

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.

Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов. В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность.

Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка очередному циклу. В этот период планируется активный отдых, физическая подготовка, профилактические мероприятия.

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок выражается в уменьшении объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках. Продолжительность периода 4-6 недель.

Правильное построение переходного периода позволяет гимнасткам восстановить силы после прошедшего микроцикла, настроиться на качественную работу в дальнейшем и выйти на более высокий уровень подготовленности.

Таблица 11. Примерный годовой план распределения тренировочных часов в группе НП до 1 года.

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	20	22	22	20	20	22	22	22	20	20	20	20	250
Специальная физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
Техническая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	26
Тактическая, теоретическая, психологическая	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	-	1	1	-	-	-	-	2	2	1	9
Итого	25	27	27	26	25	27	27	26	25	26	26	25	312

Таблица 12. Примерный годовой план распределения тренировочных часов в группе НП свыше 1 года.

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	28	28	28	28	27	27	27	28	28	28	28	28	333
Специальная													

физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	-	1	12
Техническая подготовка	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	38
Тактическая, теоретическая, психологическая	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	12
Итого	35	35	36	35	34	34	35	34	36	34	32	36	416

Таблица 13. Примерный годовой план распределения тренировочных часов в группе ТГ до 1 года.

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	150
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	143
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	31
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156

Тактическая, теоретическая, психологическая	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	9	9	106
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	38
Итого	54	53	53	53	52	51	51	51	50	50	53	53	624

Таблица 14. Примерный годовой план распределения тренировочных часов в группе ТГ свыше 1 года.

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	15	15	15	15	15	16	16	16	187
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	-	3	39
Техническая подготовка	16	16	17	16	17	16	16	17	16	16	16	16	195
Тактическая, теоретическая, психологическая	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	133
Медицинские, медико-биологические,	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	46

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
Итого	65	66	67	66	66	65	65	65	65	64	61	65	780

Таблица 15. Примерный годовой план распределения тренировочных часов в группе ТГ свыше 2 лет

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	15	15	15	15	15	16	16	16	187
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	-	3	39
Техническая подготовка	16	16	17	16	17	16	16	17	16	16	16	16	195
Тактическая, теоретическая, психологическая	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	133
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	46
Итого	65	66	67	66	66	65	65	65	65	64	61	65	780

Таблица 16. Примерный годовой план распределения тренировочных часов в группе ТГ свыше 3 лет

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	18	18	18	19	19	19	19	19	225
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	17	18	18	18	18	18	18	18	215
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
Техническая подготовка	19	20	20	20	20	20	19	19	20	19	19	19	234
Тактическая, теоретическая, психологическая	13	14	13	14	14	13	13	13	13	13	13	13	159
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	56
Итого	78	80	78	79	77	78	77	78	79	78	76	78	936

Таблица 17. Примерный годовой план распределения тренировочных часов в группе ТГ свыше 4 лет

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	18	18	18	19	19	19	19	19	225
Специальная физическая	18	18	18	18	17	18	18	18	18	18	18	18	215

подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
Техническая подготовка	19	20	20	20	20	20	19	19	20	19	19	19	234
Тактическая, теоретическая, психологическая	13	14	13	14	14	13	13	13	13	13	13	13	159
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	56
Итого	78	80	78	79	77	78	77	78	79	78	76	78	936

Таблица 18. Примерный годовой план распределения тренировочных часов в группе СС до 1 года

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	11	11	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	135
Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	21	250
Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	104
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	15	177
Тактическая,	17	16	17	17	16	17	17	17	16	16	16	16	198

теоретическая, психологическая													
Инструкторская и судейская практика	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	62
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	9	9	9	10	10	10	9	9	10	9	10	114
Итого	88	86	89	88	89	88	88	86	84	84	83	87	1040

Таблица 19. Примерный годовой план распределения тренировочных часов в группе СС свыше 1 года

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	13	13	12	12	13	13	13	12	12	12	12	12	149
Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	23	275
Участие в спортивных соревнованиях	9	9	10	10	10	9	10	10	10	9	9	9	114
Техническая подготовка	16	16	17	17	16	16	16	16	17	16	16	16	195
Тактическая, теоретическая, психологическая	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	217
Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	6	69

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	11	10	10	10	10	11	11	11	10	10	10	125
Итого	97	96	96	96	96	95	97	96	96	93	92	94	1144

Таблица 20. Примерный годовой план распределения тренировочных часов в группе СС свыше 2 лет

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	13	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	162
Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	25	299
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	125
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	212
Тактическая, теоретическая, психологическая	20	20	20	20	20	20	20	20	19	19	19	20	237
Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	75
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	12	12	12	11	11	11	11	12	12	11	11	12	138

мероприятия, тестирование и контроль													
Итого	104	105	106	105	105	106	106	105	102	101	100	103	1248

12. Режимы тренировочной работы

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта художественная гимнастика определяются в программе и учитываются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Тренировочный процесс в организации, осуществляющий спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

13. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная спортивная подготовка – система общефизических, специальных, технико-тактических и психологических практик и тренировок, направленные на одного конкретного спортсмена. Их интенсивность и вариативность зависит от:

1. Возраста спортсмена
2. Уровня и этапа спортивной подготовки
3. Индивидуальных морфо-биологических и физиологических особенностей
4. Особенности техники и стиля конкретной гимнастики
5. Задач, выставляемых перед спортсменом
6. Технических, тактических ошибок и сильных сторон спортсмена
7. Психологических особенностей спортсмена

Индивидуальный план для спортсмена составляется на основании статистического анализа тренировочной и соревновательной деятельности за прошедшие 6 месяцев спортивной подготовки. Корректировка тренировочного процесса в индивидуальном плане проводится не резко, постепенно вводя в тренировочный режим новые техники и приемы общефизических, специальных, технико-тактических и психологических практик и тренировок. Если у спортсмена наблюдается отставание в приросте общефизических данных, корректировка индивидуального плана будет направлена на смену деятельности общефизической направленности (например при отставании в беге от команды, спортсмену рекомендовано бегать одному, с секундомером, замеряя расстояние и время бега, постепенно увеличивая темп). Индивидуальный тренировочный план, направленный на технико-тактическую подготовку зависит от индивидуального стиля гимнастики и уровня ее хореографической подготовки. Система индивидуальной психологической подготовки основывается на особенностях характера спортсмена, типе его темперамента, отношениях между тренером и спортсменом.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется тренером. Индивидуальные планы подготовки спортсмена составляются только на этапе совершенствования спортивного мастерства.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Рекомендации по проведению отбора лиц для спортивной подготовки

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. Сущность отбора заключается в установлении соответствия между специфическими требованиями данного вида спорта и способностям претендентов.

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

В содержание начального отбора в художественной гимнастике входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претендентов.
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 способности – пластичность, танцевальность, эмоциональность и др.

Оценку состояния здоровья дает вначале врач по месту жительства, затем – врач спортивно-физкультурного диспансера, а в последующем – медицинская комиссия.

Таблица 21. Нормативы оценки морфотипических данных гимнасток.

№	Компоненты оценки	Требования
1.	Длина тела	7-8 лет: 118-130 см 9-10 лет: 128-140 см 11-12 лет: 135-155 см 13-14 лет: 150-160 см 15-16 лет: 156-166 см 17-18 лет: 158-168 см
2.	Индекс Брокка (вес/рост – 100)	120-125 см – 2-5 126-130 см – 6-8 131-135 см – 9-10 135-140 см – 11-12 141-145 см – 13-14 146-150 см – 15-16 151-155 см – 17-19 156-160 см – 16-20 161-165 см – 15-21 166-170 см – 14-22
3.	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук
4.	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени
5.	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза
6.	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, а так же форма ног, коленей и стоп

Таблица 22. Влияние физических качеств на результативность.

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние.

2. Перечень видов спортивной подготовки

Виды и компоненты спортивной подготовки

Таблица 23. Виды и компоненты спортивной подготовки

Виды подготовки	Компоненты	Направленность подготовки
Физическая	Общая	Повышение общей работоспособности
	Специальная	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
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-исполнительная	Составление и отработка соревновательных программ
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 сосредоточению и мобилизации
Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения

3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 24. Требования к объему тренировочного процесса

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

занятий в неделю										
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312

Таблица 25. Требования к объему соревновательной деятельности

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

4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Методическая часть программы определяет содержание материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам тренировочного процесса, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

На этапе начальной подготовки в группах идет выявление детей способных к занятиям, формируется стойкий интерес к занятиям по художественной гимнастике, воспитываются физические качества быстроты, гибкости и координации, гармонически развиваются двигательные способности, укрепляется здоровье, закаливается организм. При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное - биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координации юных спортсменов. Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные движения и связки.

Параллельно с освоением отдельных элементов и связок можно начинать освоение простейших индивидуальных и групповых программ. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам двигательных действий.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки. Задачи этого этапа: воспитание специальных физических качеств (гибкости, координационных и специальной выносливости), разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в соревновательных условиях.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности спортсменов, таких как: силовых и гибкости, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства. На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической

подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность соревновательной деятельности. Для этого содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон гимнастики. Важное значение приобретает совершенствование соревновательной деятельности спортсменов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных, товарищеских и контрольных соревнований с постановкой конкретных задач каждому спортсмену, с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах выступлений.

В качестве средств специальной физической подготовки следует использовать специальные упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на специальных тренажерах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений. На данном этапе следует уделять большое внимание технической подготовке, которая проводится в двух аспектах - освоение более сложных приемов техники и дальнейшее совершенствование ранее освоенных.

Действенным методом совершенствования технической подготовленности спортсменов является организация и проведение индивидуальной и групповой тренировки при рациональном использовании средств комплексного и избирательного воздействия. При этом индивидуальные занятия направлены прежде всего на устранение недостатков - подтягивание отстающих сторон технической подготовленности и дальнейшее совершенствование сильных сторон.

Индивидуальные и групповые тренировки имеют преимущественно технико-тактическую направленность, где наряду с техническими одновременно совершенствуются и тактические взаимодействия. При совершенствовании техники следует добиваться эффективности, т.е. выполнять их быстро, автоматизировано, с минимально возможной тратой энергии, при достаточно высокой степени стабильности, надежности и вариативности.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

Техника безопасности на занятиях художественной гимнастикой

1. К занятиям допускаются:

Девочки в возрасте от 6 лет и старше, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям.

А также прошедшие медицинскую комиссию в физкультурно – спортивном диспансере (для учебно – тренировочных групп).

2. Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

- Приходить в помещение для занятий за 10 – 15 минут до начала занятий, со сменной обувью.
- Переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалка).
- Не оставлять в раздевалках ценные вещи.
- Перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, облегать тело.
- При переходе из раздевалки в спортивный зал, необходимо спокойно идти. Все предметы должны находиться в рюкзаке. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.
- Вход в спортивный зал возможен только при наличии тренера. Запрещено находиться в зале,

если там нет тренера. Зал – место повышенной опасности.

— В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера.

— Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера о причине невозможности посещения занятия. После представить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

— Уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам, работающим в школе, в ФОКе.

3. При проведении занятий:

— Занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности.

— Занимающиеся должны выполнять все требования и команды тренера.

— Занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это тренера.

— Без разрешения тренера, занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала.

— Занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм.

— Занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а так же к самому себе с целью избежание физических травм.

— При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы.

— Запрещается кричать и громко разговаривать.

— Запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

— Запрещается перебегать от одного места занятий к другому.

— При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившего обязан немедленно сообщить об этом тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

4. При возникновении чрезвычайной ситуации:

— Занимающиеся должны выполнять все указания тренера, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица.

5. Окончание занятий.

По окончании занятий следует убрать в отведенное место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

6. Родителям.

— Родители или другие лица не должны приводить ребенка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле ФОКа или школы.

— Просьба доводить ребенка непосредственно до входа в спортивный комплекс или школы.

— Не разрешается приводить ребенка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.

— В случае травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить тренера о причине невозможности посещения занятий. После представить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

Таблица 26. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Булава гимнастическая	Штук	18
2	Видеокамера	Штук	1
3	Видеотехника для записи и просмотра изображений	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 (13х13 м)	Штук	1
9	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	Штук	18
10	Мат гимнастический	Штук	10
11	Музыкальный центр	Штук	1 на тренера
12	Мяч волейбольный	Штук	2
13	Мяч для художественной гимнастики	Штук	18
14	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
2	Станок хореографический	Комплект	1
25	Стенка гимнастическая	штук	18
26	Тренажер для отработки доскоков	Штук	1
27	Тренажер для развития рук, ног, спины	Штук	1
28	Тренажер универсальный малогабаритный	Штук	1

Таблица 27. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (мес)	Количество	Срок эксплуатации (мес)
1	Балансировочная подушка	штук	На занимающегося	1	12	1	12
2	Булава гимнастическая	штук	На занимающегося	1	24	2	12
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	На занимающегося	2	12	4	12
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	На занимающегося	1	12	2	12
5	Обмотка для предметов	штук	На занимающегося	3	1	5	1

6	Обруч гимнастический	штук	На занимающегося	2	12	4	12
7	Резина для растяжки	штук	На занимающегося	1	12	1	12
8	Скакалка гимнастическая	штук	На занимающегося	2	12	4	12
9	Чехол для булав	штук	На занимающегося	1	12	1	12
10	Чехол для костюма	штук	На занимающегося	1	12	1	12
11	Чехол для мяча	штук	На занимающегося	1	12	1	12
12	Чехол для обруча	штук	На занимающегося	1	12	1	12

Таблица 28. Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Срок эксплуатации (мес)	Количество	Срок эксплуатации (мес)	Количество	Срок эксплуатации (мес)	Количество
1	Гетры	пар	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
2	Голеностопный фиксатор	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
3	Кепка солнцезащитная	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	2
5	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1
6	Костюм спортивный тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
7	Костюм тренировочный «Сауна»	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
8	Кроссовки для улицы	пар	На занимающегося	-	-	1	1	2	1

9	Купальник	штук	На занимающемся	1	1	2	1	3	1
10	Куртка утепленная	штук	На занимающемся	-	-	-	-	1	1
11	Наколенный фиксатор	штук	На занимающемся	-	-	1	1	1	1
12	Носки	пар	На занимающемся	-	-	2	1	4	1
13	Носки утепленные	пар	На занимающемся	-	-	1	1	2	1
14	Полотенце	штук	На занимающемся	-	-	1	1	1	1
15	Полутапочки (получешки)	пар	На занимающемся	-	-	6	1	10	1
16	Рюкзак спортивный	штук	На занимающемся	-	-	1	1	1	1
17	Сумка спортивная	штук	На занимающемся	-	-	1	1	1	1
18	Тапочки для зала	пар	На занимающемся	-	-	1	1	1	1
19	Футболка (короткий рукав)	штук	На занимающемся	-	-	2	1	3	1
20	Шапка спортивная	штук	На занимающемся	-	-	1	2	1	2
21	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	На занимающемся	-	-	1	1	2	1

5. Планирование спортивных результатов

Таблица 29. Планирование спортивных результатов

Год подготовки	Возраст, лет	Минимальные требования к спортивной подготовленности
НП-1	6	Выполнение нормативов по ОФП-СФП
НП-2	7	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и иметь 3 юн.разряд
ТГ-1	8	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и иметь 2 юн.разряд
ТГ-2	9	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и иметь 1 юн.разряд
ТГ-3	10	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и иметь 3 разряд
ТГ-4	11	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и иметь 2 разряд
ТГ-5	12	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и иметь 1 разряд

СС-1	13	Выполнение нормативов по СФП и иметь разряд КМС
СС-2	14	Выполнение нормативов по СФП и иметь разряд КМС
СС-3	15	Выполнение нормативов по СФП и иметь разряд КМС

6. Программный материал для проведения тренировочных занятий

Теоретическая подготовка обеспечивает усвоение обучающимися специальных знаний, которые необходимы для успешной деятельности в художественной гимнастике. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций в течение учебно-тренировочного процесса. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

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

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, инструктажи о технике безопасности, основы правильного питания, актуальные на текущий момент правила соревнований и т.п.

Таблица 30. Темы теоретической подготовки.

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли, трудолюбия, дисциплины и жизненно важных умений, и навыков. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство пропаганды здорового образа жизни и противодействия формированию вредных привычек (алкоголизм, наркомания и пр.) Значение занятий физкультурой и спортом для человека. Уровень развития физической культуры и спорта в России и в регионе.
2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики в России и за рубежом.	История развития художественной гимнастики в России и за рубежом. Выдающиеся деятели данного вида спорта. Наиболее значимые достижения российских и зарубежных гимнасток. Анализ результатов наиболее крупных соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития художественной гимнастики.
3.	Основы анатомии. Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения об опорно-двигательном и мышечно-связочном аппарате человека, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма. Особенности женского организма.
4.	Режим, питание и гигиена гимнасток. Закаливание. Формирование здорового образа жизни.	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья и внешнего вида человека. Рекомендации по питанию и питьевому режиму гимнасток во время тренировочного и соревновательного процессов. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические требования к обучающимся на занятиях, сборах и соревнованиях. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Значение витаминов, правила их употребления.

		Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.
5.	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности при занятиях художественной гимнастикой.	Правила поведения спортсменок в спортивном зале, зале хореографии, раздевалках и других помещениях ФОКа, на выездных соревнованиях. Правила поведения на дорогах и в общественных местах, а также в общественном транспорте. Правила безопасности дорожного движения. Техника безопасности при выполнении гимнастических элементов, при обучении новым элементам, при работе с предметами.
6.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.
7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу. Восстановительные мероприятия в течение спортивного сезона и в период отдыха. Виды восстановительных мероприятий (бассейн, сауна, баня)
8.	Общая и специальная физическая подготовка	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Теоретическая и биомеханическая составляющая техники выполнения специфических элементов тела в художественной гимнастике. Терминология вида спорта.
9.	Техническая подготовка в художественной гимнастике.	Основные принципы работы с предметами в художественной гимнастике (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Теоретическая и биомеханическая составляющая техники работы с предметом. Специальная терминология при работе с предметом.

10.	Тактическая и психологическая подготовка гимнасток	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение морально-волевой подготовки. Методики психологической самоподготовки во время тренировок и соревнований. Методы аутотренинга, упражнения на расслабление и восстановление психики.
11.	Основы музыкальной грамоты.	Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер, ритм и мелодия. Темп, музыкальная динамика. Основные принципы компоновки композиций для художественной гимнастики. Работа в музыкальных редакторах.
12.	Основы хореографии.	Основы хореографии как одной из важнейших составляющих художественной гимнастики. Хореографическая терминология. Основные принципы выполнения хореографических движений и комбинаций.
13.	Правила организации, проведения и судейства соревнований. ЕВСК.	Значение соревнований. Виды и классификация соревнований. Действующие правила соревнований на данный олимпийский цикл. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований. Единая всероссийская спортивная классификация. Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.
14.	Основы спортивной подготовки, тренировочного и соревновательного процессов.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Основы техники и методики обучения упражнениям художественной гимнастики. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе и их значение. Виды планирования. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки. Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в

		соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.
15.	Основы составления произвольных упражнений	Общие понятия и классификация произвольных упражнений. Требования к ним. Техничность, амплитудность, выразительность и танцевальность произвольных упражнений. DER, элементы мастерства и танцевальные дорожки. Принципы составления упражнений. Подбор элементов для упражнения без предмета и с предметом. Особенности построения упражнений младших разрядов, юниорок, сеньорок. Принципы составления показательных номеров.

Таблица 31. Темы теоретической подготовки в учебном годовом плане.

№	Разделы подготовки	Этапы (периоды) обучения								
		Начальной подготовки		Тренировочный (Этап спортивной специализации)					Спортивного совершенствования	
		1 год	Свыше года	1 год	2 года	3 года	4 года	5 лет	1 год	2 год
1.	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности при занятиях художественной гимнастикой.	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	1	1	1	1		
3.	История развития и современное состояние художественной гимнастики в России и за рубежом.	1	2	2	2	3	3	3	3	3
4.	Основы анатомии. Сведения о строении и функциях организма человека.	1	2	2	2	3	3	3	3	3
5.	Режим, питание и гигиена гимнасток. Закаливание. Формирование здорового образа жизни.	2	3	4	4	4	4	4	4	4
6.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	1	2	2	2	3	3	3	3	3
7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	1	1	2	2	3	3	3	3	3
8.	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2	2	3	3	3	4	4
9.	Техническая подготовка в художественной гимнастике.	1	1	2	2	3	3	3	4	4

10.	Тактическая и психологическая подготовка гимнасток	1	2	2	2	3	3	3	4	4
11.	Основы музыкальной грамоты.	1	2	2	2	3	3	3	4	4
12.	Основы хореографии.	1	2	2	2	3	3	3	4	4
13.	Правила организации, проведения и судейства соревнований. ЕВСК.			3	3	4	4	4	5	5
14.	Основы спортивной подготовки, тренировочного и соревновательного процессов.					3	3	3	16	16
15.	Основы составления произвольных упражнений					1	1	1	4	4
	Итого часов	14	21	28	28	42	42	42	63	63

Таблица 32. Основы составления композиции

<i>Тренировочный этап</i>	
III год обучения	Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения. Основные принципы составления упражнения без предмета.
IV год обучения	Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) и основные принципы их составления.
V год обучения	Подбор элементов с предметом и без предмета, особенности выражения музыкального образа. Принципы составления композиций для показательных выступлений.
<i>Этап спортивного совершенствования</i>	
I год обучения	Композиционное построение упражнений для гимнасток младших разрядов, подбор элементов тела, предмета, мастерства и DER.
II год обучения	Композиционное составление схем для показательных выступлений. Подбор музыкального произведения.

Таблица 33. Правила судейства соревнований

<i>Тренировочный этап</i>	
I год обучения	Знакомство с теорией судейства. Права и обязанности судей.
II год обучения	Классификация ошибок в упражнениях без предмета и с предметами
III год обучения	Технический регламент соревнований. Состав и обязанности судейских бригад.
IV год обучения	Техническая ценность композиций. Артистическая ценность композиций. Техника исполнения.
V год обучения	Семинарские занятия по судейству упражнений без предмета и с различными предметами
<i>Этап спортивного совершенствования</i>	
I год обучения	Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности судьи при участниках. Обязанности судьи-хронометриста. Судейство

	бригады D и E.
II год обучения	Практика судейства. Правила заполнения судейских карточек.

Таблица 34. Психологическая подготовка

<i>Этап начальной подготовки</i>	
I-III год обучения	Обучение основным навыкам саморегуляции в спорте. Контроль своего психологического состояния
<i>Тренировочный этап</i>	
I-V год обучения	Психология- наука о поведении человека. Многообразие человеческих характеров. Психология в спорте.
<i>Этап спортивного совершенства</i>	
I год обучения	Базовая психологическая подготовка: - модельная тренировка; - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - психомышечная тренировка
II год обучения	Мотивационноволевая подготовка разучивания приемов саморегуляции неблагоприятных состояний

Планирование спортивной тренировки

Роль планирования как основного элемента управления тренировочным процессом. Основные требования к планированию процесса тренировки гимнасток. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Индивидуальный план тренировки спортсменов.

Периодизация круглогодичного тренировочного процесса. Задачи и средства подготовительного соревновательного и восстановительного периодов.

Практические занятия

1. Хореографическая подготовка

Таблица 35. Хореографическая подготовка

<i>Этап начальной подготовки</i>	
I год обучения	- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные) - позиции рук и ног - классический экзерсис лицом к станку: - PLIÉ по 1, 2, 5 позиции; - BATTEMENTTENDU по 1 позиции по всем направлениям; - BATTEMENTTENDUJETÉ по 1 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TERRE; - BATTEMENTFONDU по всем направлениям; - BATTEMENTFRAPPÉ по всем направлениям; - BATTEMENTRÉLEVÉLÉNT по всем направлениям; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону; - GRANDBATTEMENT по всем направлениям. - PORT DE BRAS. - упражнения на развитие координации - ALLEGRO: - TEMPSSAUTE по всем позициям; - CHANGE MENT DE PIED;

II год обучения	Классический экзерсис за одну руку: - разминка у станка; - PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENTTENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENTTENDUJETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÊRE; - BATTEMENTFONDU ; - BATTEMENTFRAPPÉ; - BATTEMENTRÉLEVÉLENT; - BATTEMENTDÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRANDBATTEMENT. Классический экзерсис на середине зала: - PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENTTENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENTTENDUJETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÊRE; - BATTEMENTFONDUBATTEMENTRÉLEVÉLENT; - BATTEMENTDÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRANDBATTEMENT. - Вращение на подскоках; шене. пируэт endedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов. ALLEGRO: - TEMPSSAUTE по всем позициям; - CHANGE MENT DE PIED; - PETIT PAS ECHAPPE. PORT DE BRAS. Танцевальные комбинации на материале русского танца.
III год обучения	- воспитание музыкальности и выразительности - совершенствование ранее изученных элементов классического экзерсиса - изучение новых движений классического экзерсиса: - ROND DE JAMBE PAR TÊRE на 45 градусов; - BATTEMENTFONDU на 90 градусов; - DOUBLEBATTEMENTFRAPPÉ из 5 позиции по всем направлениям, пtiBATTEMENT; - адажио; Танцевальные комбинации на материале белорусского и украинского танца. - контрольный урок.
Этап тренировочный	
I год обучения	Изучение: - Rond de jambe en l'air - Develope; relevent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами. - Упражнения на растягивание у станка. - Grandbattementjete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед,

	фуэте. На середине: основы современной хореографии. 1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. 2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист. 3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. 4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка». 5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. 6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок.	
II год обучения	Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала. Народный станок: 1. Приседания; 2. Упражнения на развитие подвижности стопы; 3. Маленькие броски ногой; 4. Круг ногой; 5. «Каблучное упражнение»; 6. Упражнения с ненапряженной стопой; 7. Низкие и высокие развороты бедра; 8. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»; 9. Дробные выстукивания; 10. Мягкое «вынимание» ноги; 11. Упражнения на технику исполнения; 12. Большие броски ногой; 13. Наклоны туловища, «растяжки». 3.Контрольный урок	
III год обучения	1.Классический экзерсис 2.Народно-сценический танец 3.Упражнене для показательных выступлений в народном стиле 4.Контрольный урок	
IV год обучения	Классический экзерсис у станка и на середине зала 2.Народно-сценический танец 3. Современная хореография 4.Упражнене для показательных выступлений 5.Упражнения на вращения 6.Контрольный урок	
V год обучения		
Этап спортивного совершенствования		
I и II год обучения	Максимальное усложнение композиционной и технической составляющей урока хореографии	
Структура урока хореографии на этапе спортивного совершенствования		
Часть урока	Содержание деятельности	Длительность занятия
Подготовительная	1.Разминка, разогревание мышечных групп	3 мин.
	2.Классический экзерсис	10 мин.

Основная	3.Разучивание новых комбинаций	10 мин.
	4.Закрепление сложных координационных комбинаций	10 мин.
	5.Упражнения на гибкость	10 мин.
	6.Упражнение на вращение	10 мин.
Заключительная	6.Упражнение на расслабление	2 мин.

Общая физическая и специальная подготовка

Таблица 36. ОФП и СФП

Этап начальной подготовки	
I год обучения	1.ОРУ Без предмета и с предметом (скакалка)
	2.Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук 3.Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника 4.Подвижные игры для развития быстроты 5.Развитие выносливости, элементы туризма 6.Элементы акробатики: упоры, группировки, перекувырки, стойки, колесо (переворот боком) 7.Контроль за развитием физических качеств
II год обучения	1.ОРУ (без предмета и с предметом: скакалка, обруч) 2.Комплексы упражнений, направленных на развитие : - силы мелких мышц кисти и стопы - силы мышц спины и живота 3.Развитие быстроты - динамические комплексы упражнений с предметами - прыжки на скакалке - подвижные игры 4.Комплексы на развитие гибкости - позвоночного столба - локтевых и лучезапястных суставов - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов 5. Элементы акробатики - стойка на руках - стойка на груди - переворот боком (колесо) - переворот вперед на две ноги - переворот вперед и назад с одной ноги 6.Развитие функции равновесия - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами) 7.Контроль за развитием физических качеств
	1.Комплексы упражнений для развития силы мышц: - спины - ног - брюшного пресса 2.Дальнейшее развитие гибкости: - комплексы упражнений на развитие гибкости (в грудном,
III год обучения	

	шейном, поясничном отделах позвоночника; в голеностопных и тазобедренных суставах - игры и эстафеты 3. Развитие ловкости: - динамические комплексы из акробатических упражнений - подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Рыбак и рыбки», «Веселая семейка» - эстафетные игры: «Ведение мяча» - малые подвижные игры: «Охотник и лисицы», «Не промахнись» 4. Развитие выносливости - бег в умеренном темпе - катание на лыжах - катание на коньках 5. Развитие функции равновесия - выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами - стойки на различной опоре - удержание устойчивого положения после вращательного движения 6. Акробатика - различные комбинации ранее изученных акробатических элементов 7. Контроль за развитием физических качеств
Этап тренировочный	
I год обучения	1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц: живота, спины, рук, ног 2. Комплексы упражнений для развития силовой выносливости 3. Игры и эстафеты на развитие быстроты 4. Комплексы упражнений на развитие гибкости: Тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов 5. Комплексы упражнения на развития силы рук с утяжелителями и резиной 6. Координационные комплексы
II год обучения	1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины 2. Комплексы упражнения на развитие силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами 3. Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног 4. Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости 5. Подвижные игры для развития ловкости 6. Комплексы упражнений для развития равновесия и координации 7. Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата 8. Комплексы упражнений для развития прыгучести
III год обучения	1. Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и

	позвоночного столба 2.Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног 3.Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений 4.Для развития быстроты реакции на движущийся предмет – подвижные игры 5.Для развития ловкости – игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплекс с теннисными мячами 6.Для развития прыгучести-комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты
IV год обучения	Комплексы для развития равновесия, активной гибкости, прыгучести, ловкости, координации
V год обучения	Комплексы для развития силы, быстроты, выносливости Комплексы упражнений с двумя гимнастическими предметами
Этап спортивного совершенствования	
I и II год обучения	Комплексы специальных упражнений для поддержания и развития гибкости Комплексы упражнений для развития силы Комплексы беговых и прыжковых упражнений для развития быстроты и выносливости Комплексы упражнений с 1-2 различными гимнастическими предметами, направленными на развитие ловкости Комплексы динамических и акробатических упражнений, направленных на укрепление вестибулярного аппарата Комплексы круговой тренировки для развития силы различных мышц Скоростно-силовые эстафеты

Специальная подготовка

Таблица 37. Двигательная подготовка

Этап начальной подготовки	
I год обучения	Основная стойка: посторонние в колонну; движение по кругу; ходьба на полупальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; перекатным шагом; ходьба в приседе; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений
II год обучения	- строевые упражнения (повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали) - упражнения на овладение навыками правильной осанки и походки; - упражнения для правильной постановки рук и ног; - шаги: пружинящий, приставной; в полном складке - легкий бег вперед спиной - комбинации волн - комбинации из ранее изученных упражнений
III год обучения	- повороты и равновесия в движениях - комбинации из ранее изученных упражнений

Таблица 38. Музыкальная подготовка

Этап начальной подготовки	
I год обучения	1. Сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Медвежонок валяется», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Кошечка» 2. Музыкальные игры: «Угадай мелодию», «Своя мелодия»
II год обучения	1. Игры с предметами: «Бездомный Заяц» 2. Музыкальные игры: «Хлопай в ладоши» 3. Упражнения на распознавания ритма, темпа, динамики движения
III год обучения	1. Танцевальные элементы: - вальсовые шаги - русский - современный - народного танца 2. Танцевальные шаги: «Полька», «Вальс», народного танца 1. Воспроизведение характера музыки через движение

3. Техника выполнения упражнения без предмета

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Таблица 39. Упражнения без предметов

Этап начальной подготовки	
I год обучения	1. Повороты: - переступание, скрестный, одноименный на 180, нога на пасае 2. Равновесия: - на пасае - в полуприседе - переднее - на колене нога вперед 3. Волны: - руками - расслабление рук - волна вперед 4. Наклоны и гибкость: - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола - мост стоя - шпагаты со скамейки 5. Прыжки: - на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок 6. Контроль техники исполнения элементов
II год обучения	1. Повороты: - одноименные (на 360 градусов, нога на пасае на 360, нога впереди - казачок

	2. Равновесия: - переднее вертикальное « арабеск» - атитюд - боковое с помощью на правую и левую ногу - в кольцо 3. Волны: - вперед и обратная - руками 4. Наклоны и гибкость: - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад - мост стоя - шпагаты со стула - подъем волной - ловля ноги в кольцо из положения лежа - вращение в шпагате с наклоном вперед - переворот в кобру - стойка на локтях вперед и назад 5. Прыжки: - в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух, казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя 6. Комбинации из различных элементов тела – 5 часов 7. Контроль техники исполнения элементов
III год обучения	1. Повороты: - одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо - разноименный на 360 градусов, нога на пассе - спиральный на двух ногах на 180 градусов - поворот в казаке 2. Равновесия: - переднее, боковое, заднее горизонтальное - боковое и переднее с помощью - боковое с отклонением - в кольцо - «планше» 3. Волны: - у опоры (целостная, боковая) - целостная вперед - волна с круговым движением корпуса 4. Наклоны и гибкость: - мост в натяжку - шпагаты на провисание - лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в натяжке 5. Прыжки: - с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног

	6. Комбинации из различных элементов тела – 6 часов 7. Контроль техники исполнения элементов	
Этап тренировочный		
I год обучения	Прыжки: - кабриоль - казачок, казачок с поворотом - подбивной, касаясь - касаясь в кольцо, касаясь со сменой ног - касаясь прогнувшись - касаясь с поворотом - шагом Равновесия: - в кольцо - в затяжку - подъем волной Повороты: - арабеск - аттитюд	
II год обучения	Прыжки: - касаясь прогнувшись с поворотом - шагом в кольцо - шагом прогнувшись - шагом с поворотом Равновесия: - в кольцо без помощи - «планше» Повороты: - в кольцо - кольцо без помощи - в затяжку	
III год обучения	Прыжки: - тройной прыжок шагом - шагом прогнувшись с поворотом Равновесия: - заднее - боковое с отклоном - «качели» Повороты: - «планше» - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360 - в пасе на 720 градусов - фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку)	
IV и V года обучения	Совершенствование навыка выполнения элементов вращений, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела	
Этап совершенствования спортивного мастерства		
I год обучения	Разучивание элементов с повышенной сложностью	
II год обучения	Разучивание комбинаций из различных элементов повышенной сложности	

Таблица 40. Техника выполнения упражнений с предметами

Этап начальной подготовки	
I год обучения	Скакалка - качания и махи (одной и двумя руками) - круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) - броски (сложить вдвое, втрое) - закручивание и раскручивание - прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу) - бег, вращая вперед, назад - эшапе - серии мелких прыжков через скакалку вперед и назад - прыжки вперед во вдвое сложенную скакалку - мельница Обруч - разнообразные хваты - передачи - вращения в лицевой плоскости - вращения на шее, на талии - прыжки в обруч вперед и назад - вертушка на полу - вертушка вокруг кисти - кат по полу
II год обучения	Скакалка - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях - восьмерка вперед и назад - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца) - вертикальная мельница хватом за середину - двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости - прыжки скрестно вперед и назад - прыжки в полном седе - прыжки с двойным вращением - козлики с поворотом - широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом Мяч - удержание мяча - передача мяча из рук в руку - обволакивания двумя руками 1.- отбивы многократные - отбивы со сменой ритма - отбивы разными частями тела - выкруты и восьмерки - перекаты по двум рукам - перекат по спине - нестабильный баланс на шее - бросок, отбив-ловля одной рукой

	- бросок, присед-ловля одной рукой - отбив, кувырок-ловля - маленькие броски 2. Движения с партнером: - отбивы друг другу - переброски - чередование отбивов и перекатов Обруч 1.- разнообразные хватки - махи и передачи (перед и за телом) - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях - вертушки вокруг кисти - вертушки без помощи - вертушки с передачей - прыжки в обруч - широкие прыжки в обруч - большие перекаты по телу и полу - бросок и ловля двумя руками - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге) 2. Движения с партнером: - перекаты друг другу - перекаты друг другу двух обручей
III год обучения	Скакалка передачи вокруг различных частей тела - бросок с восьмерки и ловля двумя руками - бросок в лицевой плоскости - бросок за середину - бросок за один конец - мельницы: вертикальная и в лицевой плоскости - бег, вращая скакалку вперед и назад - прыжки скрестно вперед и назад - галопа с проходом в скакалку - серии мелких прыжков - большие прыжки в скакалку: казачок, касаясь, касаясь в кольцо, шагом - двойное эшапе Мяч - перекаты по разным частям тела - обволакивания - броски без помощи - броски из-за спины - броски из-под руки - броски из под ноги - бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля - нестабильный баланс - отбивы без помощи Обруч - перекаты обруча по отдельным частям тела - перекаты по полу - вращения в боковой, в лицевой, в горизонтальных

	плоскостях - вращение без помощи рук - прыжки в обруч вперед и назад - козлики с поворотом - бросок и ловля одной рукой в боковой и в лицевой плоскости - бросок обруча горизонтальной плоскости - бросок обруча вокруг диаметра - бросок и ловля без помощи - обратный кат по полу - вертушки с передачей и без помощи - трудности тела с работой обруча 2. Движения с партнером - переброски - перекаты по полу - броски в разных плоскостях
Этап тренировочный	
I год обучения	Скакалка 2. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков: - козлик с поворотом - скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства 2. Движения с партнером: - переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях) - скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства Обруч 1. Перекаты обруча по телу: - переброски под различными частями тела - вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела - броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины) 2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях

	Мяч 1. Перекаты: - перекаты по различным частям тела - по ногам - по телу лежа на полу - восьмерки и выкруты - броски и ловля на трудности тела - нестабильный баланс - отбивы без помощи - DER(броски с вращением тела) - элементы мастерства 2. Движения с партнером Булавы - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях 1. Мельницы на различных плоскостях - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассиметричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращением тела) - элементы мастерства Различные способы ловли: - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 2. Движения с партнером Лента - спираль - змейка вертикальная и горизонтальная - широкие круги в боковой и в лицевой плоскости - проходы над лентой и в ленту - броски - DER (бросок с вращательными движениями)
II год обучения	Скакалка 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках - проходы в скакалку во время трудности тела - серия двойных прыжков - козлики с поворотом - вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. DER

	5. Элементы мастерства 6. Эшапе во всех плоскостях Обруч 1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках - перекат по телу во время полета трудности прыжка - вертушки, перекаты и вращения во время трудности 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком 5. DER 6. Элементы мастерства Мяч 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках 2. Перекаты: - по разным частям тела - по ногам - по телу, лежа на полу - восьмерки и выкруты - отбивы - нестабильный баланс - броски и ловля на прыжках 3. Движения с партнером 4. DER 5. Элементы мастерства Булавы - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях 1. Мельницы на различных плоскостях - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассимитричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства Различные способы ловли: - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 2. Движения с партнером Лента 1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных
--	--

	дорожках - восьмерки - перекаты, обволакивания, отбивы палочки - широкие и средние круги - проходы над лентой - бросок бумерангом во время поворота - спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности - работа без помощи 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства
III год обучения	Скакалка 1. Работа предметом на трудности тела: - вращения - восьмерки - эшапе - проходы 2. Большие броски: - из-за спины - ногой - ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля без зрительного контроля - ловля за спиной - ловля без помощи рук - смешанная ловля (кисть-стоя) 4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно 5. DER 6. Элементы мастерства Обруч 1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках - вращения с помощью и без помощи - вертушки - передачи - перекаты - отбивы - проходы 2. Большие броски и отбивы: - из-за спины - ногой - под одной ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков : - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость

	- ловля за спиной, без зрительного контроля - ловля на разные части тела - с немедленным выбросом 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером Мяч 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: - перекаты - выкруты - обволакивания - отбивы 2. Большие броски - из-за спины - без помощи - под одной ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков : - одной рукой - за спиной без зрительного контроля - без помощи рук - с немедленным выбросом 4. Движения с партнером Булавы 1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках - средние и широкие круги в различных плоскостях - ассиметричная работа - мельницы во всех плоскостях - перекаты по рукам по телу - обволакивания - постукивания - маленькие броски - улиты 2. Большие броски - одной булавой - двумя булавами - без помощи - под одной ногой - ассиметричные броски - каскад - поточные 3. Различные способы ловли после больших бросков : - без зрительного контроля - без помощи рук - под одной ногой во время прыжка 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером Лента 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках
--	---

	- спирали - змейки - широкие и средние круги - проходы над лентой и в ленту - восьмерки - перекаты - обволакивания - отбивы палочки 2. Большие броски: - за палку - за ленту - без зрительного - без помощи - бумерангом 3. Различные способы ловли после больших бросков: - ловля без зрительного контроля - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером
IV год обучения	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами
V год обучения	
Этап спортивного совершенства	
I год обучения	1. Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп 2. Совершенствование DER и мастерства с предметами 3. Содействие развитию творческой фантазии занимающихся, обучение правилам составления комбинаций с предметом
II год обучения	

5. Классификационная программа

Подготовка классификационной программы представляет сложную систему обучения и состоит из следующих компонентов:

1. Выбор музыкальных произведений, их монтаж (тренер, концертмейстер и звукооператор)
2. Постановка композиций (тренер и хореограф):
 - выбор элементов тела (тренер и гимнастка)
 - выбор элементов предмета (тренер и гимнастка)
 - выбор танцевальных элементов (хореограф и тренер)
 - составление композиции (тренер, хореограф и акробат)
 - разучивание
 - закрепление навыков исполнительской техники
 - демонстрации в виде показательных выступлений
 - совершенствование техники исполнения через устранение индивидуальных ошибок
 - участие в соревнованиях
3. Работа над исполнительским образом (манера и характер исполнения, выразительность и музыкальность, оформление костюма и предмета, подбор прически и грима)
 - совершенствование исполнительского образа (индивидуальная работа над отдельными элементами, бонусами, связками, частями и в целом)

- участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья

4. Индивидуальная теоретическая работа (разбор результатов соревнований, просмотр видеозаписей соревнований, анализ ошибок и пути их исправлений)

Таблица 41. Классификационная программа

Этап обучения	Год обучения	Составление фрагмента программы
Начальная	I	- упражнение без предмета - предметная подготовка со скакалкой, обручем
	II	- упражнение без предмета - упражнение со скакалкой - предметная подготовка с обручем, мячом
	III	- упражнение без предмета - упражнение со скакалкой - упражнение с обручем - предметная подготовка с мячом, булавами
тренировочный	I	3 вида (Б/П, скакалка, обруч, мяч)
	II	4 вида (Б/П, скакалка, обруч, мяч, булавы) - предметная подготовка с булавами, лентой
	III	5 видов (Б/П, скакалка, обруч, мяч, булавы)
	IV	4 вида (скакалка, обруч, мяч, булавы) - предметная подготовка с лентой
	V	5 видов (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
Спортивного совершенствования	I	5 видов (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
	II	5 видов (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)

6. Показательные выступления

Подготовка показательных выступлений состоит из следующих элементов:

1. Подбор музыкального произведения (концертмейстер, тренер, хореограф, акробат)

2. Монтаж и оформление музыкального произведения (звукооператор и концертмейстер)

3. Постановка композиции (тренер, акробат и хореограф):

- подбор элементов тела и технических движений с предметами (тренер и хореограф)

- подбор танцевальных элементов

- составление упражнения (тренер, хореограф, акробат, учащиеся)

- разучивание композиции в целом

- закрепление навыков исполнения (групповых и индивидуальных)

- работа над отдельными элементами, связками и частями

- подготовка исполнительского образа (индивидуальная и групповая работа над манерой и характером исполнения, исполнение костюмов и предметов, подбор прически и грима)

4. Совершенствование техники выполнения:

- многократные повторения композиции в целом

- исправление индивидуальных и групповых ошибок

- выступления на различных мероприятиях городского и областного масштаба (концерты, вечера, спортивные праздники, открытие и закрытие соревнований)

7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий борьбу с ним

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении высокого

спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабионисты, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций. Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено: Первое нарушение: минимум-предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации. Второе нарушение: 2 года дисквалификации. Третье нарушение: пожизненная дисквалификация. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов:

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов. Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование фармакологических средств. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Субстанции и методы, запрещенные все время:

Анаболические андрогенные стероиды - это искусственные аналоги гормона тестостерона. Спортсмены используют стероиды для увеличения мышечной массы и силы, сокращения восстановительного периода после нагрузок. Анаболические стероиды должны использоваться только в медицинских целях. Их использование для улучшения спортивных результатов подвергает серьезному риску здоровья спортсмена.

Гормоны и подобные субстанции:

Гормоны – это вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции для контроля различных функций организма. Спортсмены используют гормоны и подобные субстанции по разным причинам, в зависимости от того, чего они хотят добиться. Гормоны могут применяться для увеличения мышечной массы и силы стимуляции образования эритроцитов, что увеличивает объем переносимого кровью кислорода и др.

Бета-2 агонисты - это вещества, используемые для лечения астмы. Внутривенные инъекции бета-2 агонистов вызывают анаболический эффект. При приеме внутрь эти препараты обладают так же стимулирующим действием.

Диуретики (мочегонные средства) в медицине применяются при лечении гипертонии, сердечной недостаточности различных заболеваний почек. Диуретики могут использоваться спортсменами для снижения веса, а так же для уменьшения концентрации запрещенного вещества в моче. Использование диуретиков несет угрозу для здоровья спортсмена.

Запрещенные методы:

Кровяной допинг- это применение крови, или продуктов на ее основе с целью увеличения количества эритроцитов в организме. В спорте использование кровяного допинга является

запрещенным методом. Применение кровяного допинга может нести серьезную угрозу здоровью спортсмена. У спортсменов, использующих кровь другого человека, повышается риск заражения инфекциями, такими как гепатит и ВИЧ- инфекция.

Внутривенные инъекции и инфузии:

Они широко используются в медицинской практике для быстрой доставки в организм больного человека глюкозы, донорской крови и др. В соответствии с запрещенным списком, внутривенные инфузии являются запрещенным методом как в соревновательной, так и во вне соревновательный период, даже в том случае если вводимый препарат не является запрещенным.

Субстанции и методы, запрещенные во время соревнования:

Стимуляторы. К ним относятся, такие вещества, как амфетамин, кокаин, эфедрин, сибутрамин и др. В спорте использование стимуляторов запрещено.

Наркотические анальгетики. Наркотические анальгетики имеют широкий спектр применения в медицине: снятие боли, кашель и др. Использование наркотических анальгетиков запрещено в соревновательный период.

Каннабиноиды (гашиш, марихуана) Применение каннабиноидов в соревновательный период запрещено во всех видах спорта.

Глюкокортикостероиды. В медицине глюкокортикостероиды используются как противовоспалительные и обезболивающие средства. В соревновательный период использования глюкокортикостероидов запрещено орально, ректально, внутривенно или внутримышечно.

8. Планы восстановительных мероприятий.

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

К числу педагогических методов и средств восстановления относятся:

Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни.

Планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм.

Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами в конце занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, использование игрового метода.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма) и общетонизирующие (фоновое воздействие, способствует общему восстановлению).

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Таблица 42. Примерная схема применения средств восстановления в недельном микроцикле.

День недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, вибромассаж, гидромассаж). Процедуры	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия

			повышенной ценности. Фармакологические средства	
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же
Четверг	То же	То же	То же	То же, плюс сауна
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в пн.
Суббота	То же	То же	То же	То же, что в пн.
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач секции художественной гимнастики является подготовка занимающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать уже на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время тренировок на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

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

Таблица 43. Правила судейства соревнований

Тренировочный этап	
I год обучения	Знакомство с теорией судейства. Права и обязанности судей.
II год обучения	Классификация ошибок в упражнениях без предмета и с предметами
III год обучения	Технический регламент соревнований. Состав и обязанности судейских бригад.
IV год обучения	Техническая ценность композиций. Артистическая ценность композиций. Техника исполнения.
V год обучения	Семинарские занятия по судейству упражнений без

	предмета и с различными предметами
Этап спортивного совершенствования	
I год обучения	Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности судьи при участниках. Обязанности судьи-хронометриста. Судейство бригады D и E.
II год обучения	Практика судейства. Правила заполнения судейских карточек.

IV Система контроля и зачетные требования

1. Требования к результатам реализации программы

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 занятия об антидопинговых правилах
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

На тренировочном этапе:

-формирование устойчивого интереса к занятиям вида 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

-овладения 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 результатов

-повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической 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

2. Виды контроля и комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной, технической, тактической и теоретической подготовки

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

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

Содержание текущего контроля включает в себя:

Учет соревновательной деятельности;

Учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

Оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Основная составляющая контроля тренировочной деятельности – контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке.

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. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годичного цикла подготовки.

Таблица 44. Нормативы общей физической с специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	И.П. – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	Балл	5 – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены 4 – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены 3 – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2	Упражнение «мост» из положения стоя	Балл	5 – кисти рук в упоре у пяток 4 – расстояние от кистей до пяток 2-5 см 3 – расстояние от кистей 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 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 градусов, туловище прямое 4 – угол между ногами и туловищем 90 градусов, спина сутулая 3 – угол между ногами и туловищем 90 градусов, спина сутулая, ноги согнуты

Таблица 45. Нормативы общей физической с специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе НП свыше 1 года

№ 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 до пяток 2-5 см 3 – расстояние от кистей 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 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 градусов, туловище прямое 4 – угол между ногами и туловищем 90 градусов, спина сутулая 3 – угол между ногами и туловищем 90 градусов, спина сутулая, ноги согнуты

Таблица 46. Нормативы общей физической с специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе НП свыше 2 лет

№ 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 до пяток 2-5 см 3 – расстояние от кистей до пяток 6-8 см
3	Упражнение «мост» в стойке на	Балл	5 – в захвате руки выпрямлены, ноги

	коленях с захватом за стопы и фиксацией положения		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 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 градусов, туловище прямое 4 – угол между ногами и туловищем 90 градусов, спина сутулая 3 – угол между ногами и туловищем 90 градусов, спина сутулая, ноги согнуты

Таблица 47. Нормативы общей физической с специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

№ 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 бедер 1-5 см 3 - расстояние от пола до бедер 6-10 см 2 – захват только одной рукой 1 – без наклона назад
2	Поперечный шпагат	Балл	5 – сед, ноги по одной прямой 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 голени с касанием головой бедер 4 – мост с захватом голени 3 – мост, кисти в упоре у пяток 2 – расстояние от кистей до пяток 2-6 см 1 – расстояние от кистей до пяток 7-12 см
4	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с	Балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища 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 параллельно полу 4 – руки и грудной отдел дальше вертикали 3 – руки и грудной отдел вертикально 2 – руки и грудной отдел вертикально 1 – руки и грудной отдел 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 3-4 прыжками с одним вращением 2 – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением 1 – 12 раз с дополнительными 6 и более прыжками с одним вращением
7	И.П. – стойка на носках. Руки в	Балл	5 – в течение 5 с

	стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой в кольцо. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия		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 вспомогательным движением тела, приводящим 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 м. 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 отклонением в плоскости и потерей темпа, нарушение в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга 2 – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и с перемещением, не выходя за границу круга 1 – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и с перемещением, выходя за границу круга
10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 48. Нормативы общей физической с специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе ТГ свыше 1 года

№ 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 бедер 1-5 см

			3 - расстояние от пола до бедер 6-10 см 2 – захват только одной рукой 1 – без наклона назад
2	Поперечный шпагат	Балл	5 – сед, ноги по одной прямой 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 голени с касанием головой бедер 4 – мост с захватом голени 3 – мост, кисти в упоре у пяток 2 – расстояние от кистей до пяток 2-6 см 1 – расстояние от кистей до пяток 7-12 см
4	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с	Балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища 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 параллельно полу 4 – руки и грудной отдел дальше вертикали 3 – руки и грудной отдел вертикально 2 – руки и грудной отдел вертикально 1 – руки и грудной отдел 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 3-4 прыжками с одним вращением 2 – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением 1 – 12 раз с дополнительными 6 и более прыжками с одним вращением
7	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в	Балл	5 – в течение 5 с 4 - в течение 4 с 3 - в течение 3 с

	захват разноименной рукой в кольцо. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия		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 вспомогательным движением тела, приводящим 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 м. 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 отклонением в плоскости и потерей темпа, нарушение в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга 2 – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и с перемещением, не выходя за границу круга 1 – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и с перемещением, выходя за границу круга
10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 49. Нормативы общей физической с специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе ТГ свыше 2 лет

№ 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 бедер 1-5 см 3 - расстояние от пола до бедер 6-10 см

			2 – захват только одной рукой 1 – без наклона назад
2	Поперечный шпагат	Балл	5 – сед, ноги по одной прямой 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 голени с касанием головой бедер 4 – мост с захватом голени 3 – мост, кисти в упоре у пяток 2 – расстояние от кистей до пяток 2-6 см 1 – расстояние от кистей до пяток 7-12 см
4	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с	Балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища 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 параллельно полу 4 – руки и грудной отдел дальше вертикали 3 – руки и грудной отдел вертикально 2 – руки и грудной отдел вертикально 1 – руки и грудной отдел 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 3-4 прыжками с одним вращением 2 – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением 1 – 12 раз с дополнительными 6 и более 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.	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

	Удерживание равновесия		
8	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Балл	5 – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу 4 – перекат с вспомогательным движением тела, приводящим 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 м. 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 отклонением в плоскости и потерей темпа, нарушение в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга 2 – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и с перемещением, не выходя за границу круга 1 – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и с перемещением, выходя за границу круга
10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 50. Нормативы общей физической с специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе ТГ свыше 3 лет

№ 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 бедер 1-5 см 3 – расстояние от пола до бедер 6-10 см 2 – захват только одной рукой 1 – без наклона назад

2	Поперечный шпагат	Балл	5 – сед, ноги по одной прямой 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 голени с касанием головой бедер 4 – мост с захватом голени 3 – мост, кисти в упоре у пяток 2 – расстояние от кистей до пяток 2-6 см 1 – расстояние от кистей до пяток 7-12 см
4	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с	Балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища 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 параллельно полу 4 – руки и грудной отдел дальше вертикали 3 – руки и грудной отдел вертикально 2 – руки и грудной отдел вертикально 1 – руки и грудной отдел 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 3-4 прыжками с одним вращением 2 – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением 1 – 12 раз с дополнительными 6 и более 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	Балл	5 – мяч в перекате последовательно

	мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно		касается рук и груди, опускается на всю стопу 4 – пережат с вспомогательным движением тела, приводящим к потере равновесия 3 – пережат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону пережата 2 – завершение пережата на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия 1 – завершение пережата на груди
9	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 м. 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 отклонением в плоскости и потерей темпа, нарушение в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга 2 – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и с перемещением, не выходя за границу круга 1 – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и с перемещением, выходя за границу круга
10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 51. Нормативы общей физической с специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе ТГ свыше 4 лет

№ 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 бедер 1-5 см 3 – расстояние от пола до бедер 6-10 см 2 – захват только одной рукой 1 – без наклона назад
2	Поперечный шпагат	Балл	5 – сед, ноги по одной прямой 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 голени с касанием головой бедер 4 – мост с захватом голени 3 – мост, кисти в упоре у пяток 2 – расстояние от кистей до пяток 2-6 см 1 – расстояние от кистей до пяток 7-12 см
4	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с	Балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища 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 параллельно полу 4 – руки и грудной отдел дальше вертикали 3 – руки и грудной отдел вертикально 2 – руки и грудной отдел вертикально 1 – руки и грудной отдел 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 3-4 прыжками с одним вращением 2 – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением 1 – 12 раз с дополнительными 6 и более 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 – пережат с вспомогательным движением тела, приводящим к потере равновесия 3 – пережат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону пережата 2 – завершение пережата на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия 1 – завершение пережата на груди
9	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 м. 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 отклонением в плоскости и потерей темпа, нарушение в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга 2 – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и с перемещением, не выходя за границу круга 1 – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и с перемещением, выходя за границу круга
10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 52. Нормативы общей физической с специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ 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 бедер 1-5 см 3 – расстояние от пола до бедер 6-10 см 2 – захват только одной рукой 1 – без наклона назад
2	Поперечный шпагат	Балл	5 – сед, ноги по одной прямой 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 голени с касанием головой бедер 4 – мост с захватом голени 3 – мост, кисти в упоре у пяток 2 – расстояние от кистей до пяток 2-6 см 1 – расстояние от кистей до пяток 7-12 см
4	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	Балл	Оценивается 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	Балл	5 – касание руками ног, стопы вместе 4 – руки и грудной отдел параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце 3 – руки и грудной отдел дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается 2 – руки и грудной отдел вертикально, ноги слегка разводятся 1 – руки и грудной отдел 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. Удержание 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 градусов, туловище вертикально 4 – амплитуда близко к 180 градусов, туловище отклонено от вертикали 3 – амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали 2 - амплитуда 160-145 градусов,

			туловище отклонено от вертикали 1 - амплитуда 145 градусов, 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 более 180 градусов, туловище вертикально 4 – амплитуда близко к 180 градусов, туловище отклонено от вертикали 3 - амплитуда 160-145 градусов 2 - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах 1 - амплитуда 135 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
10	Переворот вперед с правой и левой ноги	Балл	5 – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад 4 – недостаточная амплитуда одной из фаз движения 3 – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения 2 – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заклучительной фазе движения 1 – амплитуда всего движения менее 135 градусов
11	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 вспомогательным движением тела, приводящим 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
12	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	балл	5 – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела 4 – 5 бросков на высоких полупальцах с отклонением туловища от вертикали 3 – 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступанием границ круга 2 – 4 броска на низких полупальцах с

			отклонением туловища от вертикали и переступанием границ круга
13	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Список использованной литературы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика от 20.08.2019
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации спортивных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 г.
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», Санкт-Петербург, 2001.
4. Винер И.А. Образовательная программа гимнастики для школьников начальной школы «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы. Москва, Просвещение, 2012.
 5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», Санкт-Петербург, 2001.
 6. Винер И.А. Образовательная программа гимнастики для школьников начальной школы «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы. Москва, Просвещение, 2012.
 7. Волкова И.П., Спортивная психология в трудах отечественных специалистов, С-П, 2002
 8. Гогунев Е.Н., Психология физического воспитания и спорта, М: «Академия», 2002 .
 9. Карелин А.О., Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой, М- С-П, 2003.
 10. Карпенко Л.А., Учебное пособие – СПб изд-во СПбГАФК 2000 года.
 11. Кечеджиева Л и др., Обучение детей художественной гимнастике, М: «Физкультура и спорт», 1985.
 12. Лисицкая Т.С. «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982 года.
 13. Некрасова Н.В., Поэзия движения, Ленинград, 1987.
 14. Назарова О.М. «Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет», Методическое пособие, М., 2001.
 15. Орлова Л. Художественная гимнастика «Физкультура и спорт» М., 1973.
 16. Плекшкань А.В. Особенности специализированного питания в художественной гимнастике. М. 2003 года.
 17. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989 года.
 18. Правила соревнований по художественной гимнастике 2013-2017 г
 19. Стамбулова Н.Б., Психология спортивной карьеры. Учебное пособие, С-П, 1999.
 20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта», М. 2000. С. 177 – 178.
 21. Правила 2013 – 2016 по художественной гимнастике, утверждены Исполнительным Комитетом ФИЖ.

18. Музыкальное сопровождение

1. Музыка для занятий классической хореографией (сборка).
2. Детская музыка и песни для СОГ.
3. Музыка для выполнения упражнений без предмета и с предметом.
4. Музыка для показательных выступлений

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

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

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

Перечень аудиовизуальных средств:

- 1.Видеозапись комплексов по ОФП и СФП.
- 2.Видеозаписи соревнований - Олимпийских игр, ЧМ, ЧЕ и ПЕ, ЧР