

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность» поселка Мостовского муниципального
образования Мостовский район**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 27 » февраля 2023г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ «Юность»
_____ В.Н.Батраков
« 28 » февраля 2023г.
Приказ № 54 от « 28 » февраля 2023г.

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

Срок реализации :

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не учитывается

Авторы-составители:

- Бегагаян М.Х., заместитель директора по учебно-спортивной работе
- Меньщикова Т.Е., тренер-преподаватель отделения художественной гимнастики

**Программа разработана на основании «Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»,
утверждена Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от « 15 » ноября 2022 г. №984**

**поселок Мостовской
2023г.**

Содержание

I.	«Пояснительная записка»	стр.4
II.	«Нормативная часть»	стр.7
2.1.	Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «художественная гимнастика».....	стр.7
2.2.	Структура учебно-тренировочного процесса.....	стр.9
2.3.	Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической.....	стр.9
2.4.	Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.....	стр.16
2.5.	Перечень учебно-тренировочных мероприятий.....	стр.18
2.6.	Требования к научно-методическому обеспечению.....	стр.19
2.7.	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	стр.20
2.8.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц, для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....	стр.21
2.9.	Требования к объёму тренировочного процесса.....	стр.22
2.10.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....	стр.25
2.11.	Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....	стр.26
2.12.	Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезо циклов).....	стр.27
2.13.	Режим тренировочной работы.....	стр.30
2.14.	Предельные тренировочные нагрузки.....	стр.31
2.15.	Предельный объём соревновательной деятельности.....	стр.33
2.16.	Объём индивидуальной спортивной подготовки.....	стр.34
III.	«Методическая часть»	
3.1.	Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.....	стр.35
3.2.	Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.....	стр.36
3.3.	Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных	

	нагрузок.....	стр.40
3.4.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.....	стр.40
3.5.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	стр.44
3.7.	Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.....	стр.45
3.8.	Планы восстановительных мероприятий.....	стр.47
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	стр.49
IV.	«Система контроля и зачётные требования»	
4.1.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	стр.50
4.2.	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля.....	стр.52
4.3.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.....	стр.55
V.	«Перечень информационного обеспечения».....	стр.77
VI.	«Приложения».....	стр.80

I. « Пояснительная записка»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика в МБУДО СШ «Юность» поселка Мостовского муниципального образования Мостовский район, является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и соревновательного процесса.

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 984 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"(Зарегистрирован 20.12.2022 № 71709) с учётом «Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года», утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 17.10.2018г. №2245-р., Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, учебно- тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015г.№999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013г. № 645 «Об утверждении Порядка приёма лиц физкультурно-спортивной организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку. Программа включает характеристику основных компонентов и параметров подготовки спортсменов на протяжении многолетнего тренировочного процесса – от новичка до мастера спорта. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства гимнасток, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения, укрепления здоровья спортсменов на всех этапах подготовки, гармоничного воспитания личности, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, дополнительного образования и подготовки к будущей профессии специалиста по физической культуре и спорту.

В данной программе в общих аспектах раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения тренировочного материала по этапам обучения, система контрольных нормативов и требования для перевода на этапы более высокой спортивной квалификации.

Цель спортивной подготовки – последовательное освоение разрядных, квалификационных требований, участие в соревнованиях различного ранга.

Основные задачи подготовки в художественной гимнастике:

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО СШ «Юность» направлен на:

- всестороннее гармоничное развитие занимающихся;
- воспитание мотивации к систематическим тренировочным занятиям;
- соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координационных способностей, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- формирование системы специальных знаний, умений, необходимых для успешной спортивной деятельности;
- воспитание морально-волевых, нравственно-этических и эстетических качеств (музыкальности, танцевальной выразительности и артистизма).

Виды спортивной подготовки:

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

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

Техническая подготовка:

- беспредметную – обучение технике упражнений без предмета;
- предметную – обучение технике упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);

Тактическая подготовка:

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

Тактическая подготовка бывает - индивидуальная, групповая и командная.

Хореографическая подготовка:

-обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танца;

Композиционно-исполнительская подготовка:

-обучение методике подбора музыкального произведения, элементов и соединений для соревновательных видов многоборья;

Музыкально-двигательная:

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

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

В основу отбора и систематизации программного материала положены принципы: комплектности, преемственности и вариативности.

Принцип комплектности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнения содержания тренировок, в росте объемов тренировочных соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями роста спортивного мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, не нарушая общих подходов. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую. Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общепольным видам деятельности. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

В группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, дают необходимые знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «От простого к сложному».

Характеристика вида спорта «Художественная гимнастика»

Художественная гимнастика - олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений и разнообразных упражнений без предмета и с предметом под музыку. Это сложно-координационный вид спорта, специфика его проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера, объединенных в композицию. Художественная гимнастика – ациклический сложно-координационный вид спорта. Основными средствами данного вида спорта являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т.п.);
- упражнения с предметами (Обручем, мячом, скакалкой, булавами лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы современных танцев;
- акробатические упражнения, ритмика, элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (обще развивающие упражнения, строевые, прикладные и другие упражнения;
- упражнения из других видов спорта.

Классификационные программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее элементы танца, пластики, мимики, пантомимики ритмически согласованных с музыкой, движениями без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощённой стилизованной акробатики в формах допускаемых правилами соревнований. Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике, является искусство выразительного движения. Из физических качеств большая роль в художественной гимнастике отводится гибкости во всех её проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость во всех суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования соответствующей координации движений, чувства ритма, музыкальности и артистичности.

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

II. «Нормативная часть»

2.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «Художественная гимнастика».

Многолетняя подготовка юных гимнасток в спортивной школе, в соответствие с требованиями программы проводится на этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Реализации системы многолетней подготовки юных тяжелоатлетов

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Периоды подготовки
Этап начальной подготовки	Базовая подготовка	Специальный отбор, 6 лет
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Специализация и углубленная тренировка в художественной гимнастике	Начальной и углубленной специализации, 8 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование спортивного мастерства	12 лет и старше

Задачи спортивного учебного заведения определены соответствующими положениями о них. Основными задачами Детско-юношеской спортивной школы на этапе начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Художественная гимнастика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья юных гимнасток;
- отбор перспективных спортсменок для дальнейших занятий видом спорта «Художественная гимнастика».

Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, функциональной, технической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Художественная гимнастика»;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства в художественной гимнастике;
- укрепление здоровья спортсменок.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменок;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- воспитание навыков контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности и состояния гимнасток;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, окружных и всероссийских соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение высокого уровня здоровья спортсменок;
- формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

2.2. Структура тренировочного процесса

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год
Общая физическая подготовка	137	154	150	187	187	225	225	135	149
Специальная физическая подготовка	115	183	144	179	179	215	215	250	275
Техническая подготовка	28	38	156	195	195	234	234	177	194
Участие в спортивных соревнованиях	10	12	31	39	39	47	47	104	114
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	16	21	106	133	133	159	159	198	217
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	62	69
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	6	8	37	47	47	56	56	114	126
Всего часов	312	416	624	780	780	936	936	1040	1114

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

Для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике, первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности спортсмена, развитие его физических качеств: силы; быстроты; выносливости; ловкости и их сочетание в соответствии с особенностями художественной гимнастики. Поэтому процесс физической подготовки, проводимый в сочетании с процессом совершенствования техники движений спортсмена, является основным, в тренировке в целом.

Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта. Конкретно, физическая подготовка гимнасток, направлена на решение следующих задач:

-повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);

-воспитание физических качеств (силы, быстроты, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ним комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность выступления в спортивных соревнованиях;

-выполнение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие гимнастки и создаёт предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям художественной гимнастики, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей гимнастки и находится в прямой зависимости от особенностей техники, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков в художественной гимнастике. Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических направлений (способностей):

-координация, способность к целенаправленной организации мышечной деятельности;

-ловкость, способность осваивать новые движения и перестраивать свою деятельность в соответствии с обстановкой и создавшейся ситуацией вынуждающей включать сложно-координационные действия и упражнения с предметами;

-гибкость – подвижность в суставах, способность выполнять движения по большой амплитуде, пассивно и активно, развитию гибкости способствуют упражнения на развитие подвижности суставов, пружинное растягивание, маховые движения, фиксация поз, расслабление;

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

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

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

-равновесие – это способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложнённых условиях, после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора;

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

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

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

-проприоцептивная (тактильная) чувствительность – это чувство предмета, выполнение упражнений с предметами, с варьированием их параметров: увеличение и уменьшение, утяжеление и облегчение;

-координация (согласование) движений тела и предмета, то есть выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в прах, тройках;

-распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнёров, на свой предмет и предмет партнёрши, работа с двумя предметами, параллельная и ассиметричная работа ;

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

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

Теоретическая подготовка. С целью повышения общих и специальных знаний гимнасток, включена в программу теоретическая подготовка. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методика обучения и

тренировки, техники и тактики, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии и гигиены. Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства гимнасток.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы. Лекции читаются на актуальные научные темы. Они должны быть популярно изложены, доходчиво и грамотным литературным языком.

Наиболее целесообразно лекции и доклады проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после физических нагрузок уставшие учащиеся не смогут воспринимать теоретический материал.

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения гимнасток.

Основные психические качества, необходимые спортсмену, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Специальные приёмы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объёмным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Психологическая подготовка должна быть поставлена в один ряд с физической, технической, тактической, и теоретической подготовкой.

Психологическая подготовка гимнасток включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство ковра, того или иного предмета», «чувство времени», «чувство пространства», «чувство музыкального ритма и тому подобное);

- развитие внимания, его объёма, интенсивности распределения и переключения;

- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности соревновательного процесса, детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;

- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе соревновательной деятельности;

- развитие волевых качеств у юных гимнасток.

В практической работе тренеры должны тщательно изучать способности гимнасток и окружающую их среду.

Постоянное совершенствование всех сторон психики спортсменов, особенно их мышление, память, волю, внимание, воображение, всё это должно быть предметом планомерной работы и педагогического воздействия на них.

Фундаментом психологической подготовки к состязаниям является общая психологическая подготовка.

Условиями проявления психологической готовности гимнастки к предстоящей деятельности являются:

- наличие ярко выраженного стремления одержать победу;
- уверенность, в возможности добиться успеха;
- наличие эмоционального подъёма (положительные эмоции).

Отмеченные выше качества существенно зависят от психологической совместимости гимнасток, которые определяются совпадением их темперамента и показателей эмоциональных качеств. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого спортсмена.

Важным разделом для психологической подготовки является формирование и совершенствование свойств личности и психологических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать.

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

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных виду спорта «художественная гимнастика» и доведение её до совершенства.

Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившейся в спортивной практике. Кроме того под техникой понимают определённый способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Основными задачами технической подготовки являются:

- владение рациональной техникой, то есть, правильной структурой движений и выполнение без излишних напряжений;
- улучшение деталей техники за счёт выявления причин, появившихся ошибок и их своевременное устранение;
- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений и выполнение их требований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

-разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование общеизвестных;
-составление соревновательных программ, отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменов.

В технической подготовке гимнастов выделяют следующие компоненты:

1.Беспредметная гимнастика. Формирование техники и выполнение равновесий, вращательных, прыжковых, акробатических движений и танцевальная подготовка.

2.Предметная подготовка. Формирование и совершенствование техники владения предметами. Компоненты этого вида подготовки: акробатическая, вращательная, фигурная, бросковая и др.подготовка. Упражнения выполняются с пятью разными по форме, фактуре и размерами предметами: скакалка, гимнастический обруч, гимнастический мяч, булавы и лента, которые предполагают следующие группы движений: удержания и балансирование, вращательные и фигурные движения, бросковые движения, сочетающиеся с акробатическими упражнениями.

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

4.Музыкально-двигательная подготовка. Формирует умение понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом и динамикой. Этот вид подготовки предполагает знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирует умение слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развивает умение согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствует творческие способности поиска соответствующих музыке движений.

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

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

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнастов, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп

телодвижений гимнасток. В настоящее время, основными (фундаментальными) признаны четыре структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть обязательно представлены в исполняемых комбинациях. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и также должны входить в программу.

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

- в комбинациях со скакалкой – прыжки через развёрнутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмёрки и различные броски;

- в комбинациях с обручем – перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмёрки, броски и вход в обруч;

- в комбинациях с мячом – броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмёрки и балансирование;

- в комбинациях с булавами – «мельницы», малые круги и малое жонглирование, также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжение и перекаты, ассиметричные движения;

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

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в конкретной соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию своей технической подготовленности для решения конкретных спортивных задач. Тактическая подготовка предусматривает предварительную подготовку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, его технического мастерства, психической готовности и уровня соревнований.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на высоком уровне физической, технической и психологической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Различают следующие задачи тактической подготовки:

- приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике данного вида спорта;

- создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих соревнований, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в данном городе, регионе, стране);

- сбор информации о соперниках, изучение основных соперников, сильных и слабых сторон их подготовки;

-освоение и совершенствование тактических приёмов соревновательной борьбы;

-формирование тактического мышления, развитие таких способностей, как наблюдательность, сообразительность, творческая инициатива, предвидение тактических замыслов соперника, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий соперника;

-максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника.

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

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, определяются с учётом особенностей вида спорта, «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин, определяется учреждением, осуществляющим спортивную подготовку самостоятельно.

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

-на этапе начальной подготовки обычно используют следующие критерии для отбора: просмотр обучающихся (согласно заранее определённым критериям), определение их общего физического состояния (согласно выполнения будущими гимнастками вступительных контрольных нормативов).

Критериями называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, например, координация является важным критерием отбора в волейболе.

Критерии можно подразделить на три вида: «Задатки»; «Одарённость»; «Способности».

Задатками называются врождённые анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе проявления его будущих способностей.

Одарённость – это своеобразное сочетание индивидуальных качеств личности, от которой зависит будущий спортивный успех. Однако от одарённости, зависит не сам успех, а только возможность его достижения. Одарённость также лежит в основе способностей. При отборе в спортивную школу одарённость служит главным критерием. В понятие одарённости, должны входить не технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность их овладением.

Способности – это качества человека, которые позволяют ему добиться высоких результатов в каком-либо виде деятельности. Человек не рождается с явными способностями. Эти способности возникают в процессе

конкретной деятельности. Поэтому новички, способностями к художественной гимнастике, не обладают. Оценить их можно лишь тогда, когда юные волейболисты овладевают основами игры. Под способностями, обычно понимают ещё и индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого. При этом, имеются ввиду те особенности, которые позволяют гимнасткам успешно и эффективно принимать участие в соревновательной деятельности.

Быстрый рост спортивных результатов, в первые годы тренировки, не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время, отсутствие раннего развития не исключает последующего подъёма. Тренерам необходимо проявлять особую тактичность, в определении уровня способностей, чтобы не принять слабые показатели в технике и тактике игры, за отсутствие у того или иного подростка, способностей к гимнастике.

Знание особенностей детского организма должно заставить тренеров проявлять сдержанность и терпение, в отношении тех занимающихся, которые на каком-то этапе отбора, в чём-то отстают от сверстников.

Различия в индивидуальных особенностях детей приводят к тому, что достижение определённых результатов, к каждому из них приходит по разному и в разное время. Поэтому не следует проводить кратковременные отборы детей занятиями таким видом спорта, как художественная гимнастика.

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнение «второго или третьего» юношеского спортивного разряда;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы, на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, самостоятельно.

Порядок зачисления в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно организацией и оформляется приказом директора учреждения.

Основные задачи этапа начальной подготовки. Вовлечение максимального количества девочек в систему спортивной подготовки, направленную на формирование двигательной функции средствами художественной гимнастики, гармоничное развитие физических качеств и морально-эстетических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших требования по общей и специальной физической подготовке.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов выполнивших разряд «кандидата в мастера спорта». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

Перевод занимающихся на следующий год подготовки производится на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, разрядных требований и состояния здоровья.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета, с учётом стажа занятий и выполнением занимающимися переводных контрольных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

2.5. Перечень тренировочных мероприятий

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий для лиц проходящих спортивную подготовку, при участии лиц её осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса, периода восстановления и подготовки к спортивным мероприятиям.

Таблица №3

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Количество участников тренировочного мероприятия
		НП	ТЭ	ССМ	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям РФ	-	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					

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

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности образовательных организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Научная работа должна иметь познавательное, методологическое и практическое значение и отвечать основным требованиям:

-актуальности, т.е. своевременности, злободневности и значимости в настоящее время;

-объективности, т.е. объективному отражению, изучаемого с помощью точной аппаратуры, достоверности результатов;

-прогнозирования, т.е. каждое исследование должно быть основано не только на обобщении прошлого и настоящего передового опыта работы, но и , самое главное , иметь перспективу, предвидеть результаты будущего.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

-обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

-организация мониторинга образовательной деятельности;

- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организацией осуществляющей спортивную подготовку;
- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

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

Допингом в спорте признаётся нарушение антидопинговых правил, в том числе использование, или попытка использования субстанции или метода, включённых в перечни субстанций и методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

Не допускается нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, участвующих в спортивном соревновании, запрещённой субстанции и запрещённого метода. Факт использования запрещённой субстанции и запрещённого метода спортсменом, а также в отношении животного, участвующего в спортивном соревновании, подтверждается только результатами исследований, проведённых в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

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

- проведение допинг - контроля;
- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещённых субстанций и запрещённых методов;
- повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;

-включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

-проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

-проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

-проведение научных исследований по разработке средств и методов по восстановлению работоспособности спортсменов;

-оказание федеральным органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

-установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг - контроля, предусмотренных порядком проведения допинг - контроля;

-осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

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

Организация тренировочного процесса в спортивной школе по виду спорта «художественная гимнастика» осуществляется по следующим этапам подготовки:

-этап начальной подготовки – 2 года;

-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

-этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления		Количество чел.
Этап начальной подготовки	3	6	6	15
Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)	5	8	8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	13	4

Для спортивной дисциплины групповые упражнения

Этап начальной подготовки	3	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	13	6

2.9. Требования к объёму тренировочного процесса

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп тренировочного этапа, периода углубленной специализации, недельная тренировочная нагрузка, может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий, нагрузка увеличивается с таким расчётом, чтобы общий объём годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

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

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;

- неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно, из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности, применение тренировочных и соревновательных нагрузок, в процессе многолетней тренировки гимнасток;

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

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

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

Морфофункциональные показатели, Физические качества	Возраст								
	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Мышечная сила				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности									
Равновесие		+	+	+	+	+			

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

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

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

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности:

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 60-90 минут с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят обще развивающие упражнения на гибкость и координацию.

В техническую подготовку входят упражнения по совершенствованию выполнения технических элементов.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 90-120 минут со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость.

В техническую подготовку включаются упражнения по совершенствованию выполнения технических элементов.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 120-180 минут с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все упражнения, по развитию общей и специальной выносливости, упражнения на гибкость с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке включаются специальные упражнения и упражнения с предметами.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме гимнасток. В старших тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 145 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

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

Данная программа, по виду спорта «художественная гимнастика», реализует на практике принципы, непрерывности и преемственности физического воспитания, различных возрастных групп детей и подростков на занятиях художественной гимнастикой и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, до достижения уровня сборных команд субъекта Российской Федерации и, демонстрации высоких результатов во всероссийских официальных соревнованиях.

Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учётом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	38%	119	35%	146	6%	37	6%	47	2%	20
2.	Специальная физическая подготовка	19%	60	22%	92	22%	137	22%	172	12%	124
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2%	6	3%	12,	5%	31	5%	39	8%	86
4.	Техническая подготовка	35%	109	35%	146	57%	356	57%	445	66%	686
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3%	9	2%	8	3%	19	3%	23	3%	31
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	1%	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3%	9	3%	12	7%	44	7%	54	8%	83
8.		100%	312	100%	416	100%	624	100%	780	100%	1040

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

Таблица № 8

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4

В художественной гимнастике в зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников, спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Выделяют контрольные и отборочные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными соревнованиями могут быть, как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды для участия в соревнованиях высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора, это завоевание определённого места, которое позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, имеют определённые требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц её осуществляющих в спортивных соревнованиях.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «футбол»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лица, проходящие спортивную подготовку и, лица её осуществляющие, направляются спортивной школой на соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

Периодизация спортивной тренировки – это деление тренировочного процесса, на периоды, этапы, мезо циклы и микро циклы. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности гимнастики на определённом уровне спортивного мастерства, высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон. Развитие спортивной формы происходит по следующим фазам: становления, стабилизации и временной утраты.

Это находит своё отражение в делении годичного цикла (макро цикла) на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периодизация тренировочного процесса тесно связана с календарём спортивных соревнований и мероприятий: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные в подготовительном периоде.

Подготовительный период делится на два этапа, обще подготовительный и специально-подготовительный. На обще подготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезо циклы. Во втягивающем мезо цикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

Соревновательный мезо цикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настроечного соревновательного и разгрузочного микро циклов.

Промежуточные мезо циклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу «шлифовочных». Переходный период структурной регламентации не имеет.

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

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании

годового цикла тренировки, юные спортсменки должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Структура, годового цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства, сохраняется такой же, как и при подготовке гимнасток на тренировочном этапе. Основное направление тренировочной работы на данном этапе – это специализированная подготовка в основе которой, лежит учёт индивидуальных особенностей гимнасток.

Тренировочные занятия в группах совершенствования спортивного мастерства носят всё более индивидуальный характер. Кроме того, они в значительной мере обуславливаются постоянно меняющимися правилами соревнований и требований ЕВСК. Поэтому вместо программного материала предлагаются примерные план - схемы недельных микроциклов для совершенствования этапов и периодов тренировки. В план – схемах, отражается содержание подготовительной основной и заключительной частей тренировочного занятия, а также даются рекомендации по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. В подготовительной части тренировки в целях борьбы с монотонностью работы предлагаются разные виды разминок: партерная, у опоры, классическая, народно-характерная, ритмическая или модерн. В основной части, определяются виды многоборья, содержание и объём работы, что представляется в виде дроби с коэффициентом. Коэффициент (перед дробью) означает количество повторений элементов трудных, рискованных, новых, то есть нуждающихся в отдельной тренировке. В числителе дроби отражается количество повторений элементов каждой части соревновательной комбинации. В знаменателе дроби отражается количество повторений целых комбинаций, в том числе, сдвоенных и строенных. В заключительной части, в разделе ОФП и СФП указывается физическое качество, на развитие которого делается акцент, что не исключает работы над развитием других качеств.

Схема недельного микроцикла во втягивающем мезо цикле

Дни недели	Подготов. часть	Основная часть			ОФП и СФП	Объём, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Понедельник	Урок классической хореографии	б/п элементы	Скакалка, работа над композицией.	Обруч элементы	Прыгучесть	<u>Средний</u> низкая
Вторник	Общеразвив. разминка	Обруч предметный. урок	Скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	Булавы элементы	Гибкость сила	<u>Средний</u> низкая
Среда	Урок классической хореографии	б/п элементы	Обруч, работа над композицией	Скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	Быстрота Ловкость	<u>Средний</u> низкая
Четверг	Общеразвив. разминка	Булавы предметный. урок	Обруч $\frac{4+4+4}{1}$	Мяч элементы	Вестибулярная устойчив.	<u>Средний</u> низкая
Пятница	Урок народно-характерной хореографии	б/п элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч $\frac{4+4+4}{1}$	Комплекси. круговая тренировка	<u>Средний</u> низкая
Суббота	Урок современной хореографии	Мяч предметный урок	Булавы $\frac{4+4+4}{1}$	Лента элементы	Общая выносливость	<u>Средний</u> низкая
Воскресение	Выходной день. Активный отдых. Восстановительные мероприятия.					

Работа над композицией подразумевает: составление новых комбинаций, корректировка старых, замена элементов, изменение композиций. В числителе дроби указывается количество повторений каждой части комбинации при трёхчастном и двух частном делении, в знаменателе – количество повторений целых комбинаций.

Схема недельного микроцикла в базовом мезо цикле

Дни недели	Подготов. часть	Основная часть			ОФП и СФП	Объём, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Понедельник	Урок классической хореографии	б/п $\frac{4+4+4}{4}$	Скакалка $\frac{4+4+4}{3}$	Обруч $\frac{4+4+4}{4}$	Прыгучесть	<u>Средний</u> Ниже среднего
Вторник	Общеразвив. разминка	Булавы, Урок $\frac{3+3+3}{5}$	Мяч $\frac{4+4+4}{4}$	Лента $\frac{5+5+5}{3}$	Гибкость и сила	<u>Выше среднего</u> Средняя
Среда	Урок классической хореографии	б/п $\frac{3+3+3}{2}$	Обруч $\frac{3+3+3}{3}$	Скакалка $\frac{4+4+4}{3}$	Быстрота ловкость	<u>Выше среднего</u> Ниже средней

Четверг	Общеразвив. разминка	Мяч 10 $\frac{3+3+3}{3}$	Лента 10 $\frac{4+4+4}{4}$	Булавы 20 $\frac{5+5+5}{3}$	Вестибулярная устойчивость	<u>Средний</u> Низкая
Пятница	Урок народно-характерной хореографии	Скакалка 10 $\frac{4+4+4}{3}$	Обруч 10 $\frac{5+5+5}{5}$	б/п 10 $\frac{3+3+3}{3}$	Комплексная круговая тренировка	<u>Ниже среднего</u> Ниже средней
Суббота	Урок современной хореографии	Лента, урок $\frac{5}{5}$ $\frac{3+3+3}{3}$ <u>2</u>	Булавы, урок 10 $\frac{4+4+4}{4}$ 2	Мяч 10 $\frac{3+3+3}{3}$ 2	Контроль	<u>Ниже среднего</u> Ниже средней
Воскресение	Выходной день. Активный отдых. Восстановительные мероприятия.					

2.13. Режим тренировочной работы.

Тренировочный процесс, в спортивной школе, проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям занимающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренером в целях более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учётом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Начинаются занятия в спортивной школе не ранее 8-00 часов, а заканчиваются не позднее 21-00 часа. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулярные дни. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

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

После 30-45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может превышать восьми астрономических часов.

При проведении тренировочных занятий по программе спортивной подготовки, одновременно с занимающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, необходимо соблюдение следующих условий:

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный период, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего тренировочного плана. Так во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчётом, чтобы общий объём годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности:

Малая нагрузка. Продолжительность занятия 60-90 минут с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят обще развивающие упражнения на гибкость и координацию.

В техническую подготовку входят упражнения по совершенствованию технической подготовки (без единоборства и больших перемещений).

Средняя нагрузка. Продолжительность занятия 90-120 минут со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку включаются упражнения по совершенствованию технической подготовки (упражнения без предметов и упражнения с предметами).

Большая нагрузка. Продолжительность занятия 120-180 минут с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в тренировочное занятие включаются все скоростные упражнения, упражнения по развитию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке в тренировочные занятия включаются специальные упражнения, выполняемые на максимальной скорости со значительными перемещениями.

Более активная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме гимнасток. В старших тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

Большая нагрузка – свыше 145 сердечных сокращений;

Средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений;

Малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой стоимости с учётом интенсивности и объёма сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счёт увеличения частоты сердечных сокращений (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность %	Длительность тренировочного занятия (мин.)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	Большая
		90	15750	Большая
		60	10500	Средняя
		30	5250	Малая
165	79	150	24750	Большая
		120	19800	Большая
		90	14850	Большая
		60	9900	Средняя
		30	4950	Малая
150	66	150	22500	Большая
		120	18000	Большая
		90	13500	Средняя
		60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
130	50	180	23400	Большая
		150	19500	Большая
		120	15600	Большая
		90	11700	Средняя
		60	7800	Малая

		30	3900	Малая
--	--	----	------	-------

2.15. Предельный объём соревновательной деятельности.

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности в микроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезо цикла и макро цикла.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных гимнасток к участию в соревнованиях целесообразно в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определённых спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки, роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не проводится. Основной целью соревнований является, контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. По мере роста квалификации гимнасток, на последующих этапах многолетней подготовки, количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся основные соревнования, играющие значительную роль на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Важное значение, имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя её и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на соревнованиях высокого уровня. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо длительное восстановительное мероприятие. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные игры могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

2.16. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная спортивная подготовка занимающихся спортивной школы, используется для осуществления, как строго запрограммированных тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряжённой подготовки.

Работа, по индивидуальным планам спортивной подготовки, осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В спортивной деятельности индивидуальную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счёт организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов. В художественной гимнастике самостоятельная, индивидуальная подготовка, планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных способностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;
- повышение уровня теоретических знаний по виду спорта «художественная гимнастика»;

- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки, связано с её определённой структурой, в которой выделяются микроциклы, мезо циклы и макро циклы.

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предыдущим годом;

- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

III. Методическая часть

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

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, технических, координационных, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы.

Индивидуальный отбор проводится при приёме в учреждение на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап совершенствования спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и при переходе из другой физкультурно-спортивной организации спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор включает в себя два этапа:

1-й этап-тестирование по выполнению нормативов общей физической, технической и теоретической подготовки, для зачисления в группы на различные этапы спортивной подготовки в соответствии с утверждённым федеральным стандартом по виду спорта художественная гимнастика;

2-й этап-просмотр поступающих в условиях тренировочного процесса для выявления технической оснащённости.

К индивидуальному отбору допускаются поступающие, представившие полный пакет документов для зачисления в Учреждение, в соответствии с Положением о порядке приёма, зачисления, переводе, отчислении и восстановлении лиц в учреждение. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приёма документов в текущем году, но не позднее, чем за две недели до проведения индивидуального отбора. Последний день приёма документов за два дня до начала индивидуального отбора.

Лица прошедшие первый этап отбора, определяются по наивысшему среднему баллу выполненных тестовых упражнений, и получают возможность участвовать во втором этапе.

Для оценки результатов индивидуального отбора в Учреждении принимается трехбалльная система оценки показателей. Баллы фиксируются в протоколе индивидуального отбора секретарём комиссии.

Учреждение самостоятельно устанавливает систему оценок контрольных упражнений (тестов) по трехбалльной системе, по трём уровням :

- средний уровень – 1 балл;
- выше среднего уровня – 2 балла;
- высокий уровень -3 балла.

Успешно прошедшими индивидуальный отбор считаются кандидаты, набравшие средний балл не ниже « 2 ».

Результаты, в значительной мере зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

Условные обозначения:

- 3- значительное влияние;
- 2- среднее влияние;
- 1- Незначительное влияние.

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

Спортивная подготовка – это процесс, который реализуется определёнными средствами. Эти средства характеризуют данный процесс как целенаправленную физическую деятельность. К ним относятся физические упражнения разных типов. Классифицируются они относительно необходимого спортивного усовершенствования, а именно: направленные на подготовку к соревнованиям. Соревновательные упражнения включают условия схожие с условиями спортивных соревнований и имеют довольно высокие требования к уровню подготовленности спортсмена. Это делает данный вид упражнений не таким эффективным, как специально-подготовительные, поскольку второй вид учитывает особенности определённого вида спорта, и не направлен на достижение высоких результатов во время проведения тренировки.

Подготовка спортсмена – это комплексный педагогический процесс, который включает в себя множество факторов, которые в целостности способствуют достижению цели. Поэтому разделяют 5 видов спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка. Базу или центр спортивной подготовки составляют все необходимые теоретические знания и навыки, которые необходимы для успешного физического развития в рамках определённого вида спорта.

Физическая подготовка. Процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, с целью осуществления возможности достижения высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка. Этот вид подготовки подразумевает овладение определёнными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи соответствующим видам спорта.

Тактическая подготовка. Это процесс овладения рациональными тактическими приёмами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приёмы являются неотъемлемой частью данной подготовки.

Психологическая подготовка. Спортивная деятельность напрямую связана с психологическим давлением. Поэтому подготовка спортсмена должна предусматривать развитие стресс устойчивости, его моральных и волевых качеств.

Следует также отметить, что спортивная подготовка – это направленный педагогический процесс, который должен быть грамотно и методически верно организован с точки зрения чередования и объединения всех видов.

Основными **средствами спортивной тренировки** являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения – это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать как способ применения основных средств тренировки, совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и, соревновательный.

Метод строго регламентированного упражнения.

В методах этого типа деятельность обучающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

-твёрдо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

-точное дозирование нагрузки, управление её динамикой по ходу выполнения упражнения, а также в возможно чётком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;

-создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями обучающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажёров и других технических устройств, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки и контролю за её воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе подготовки. В спортивной подготовке выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Игровой метод.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из главнейших функций игры – педагогическая, которая издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод в процессе спортивных тренировок используется как в относительно элементарных формах, так и в развёрнутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода, это сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условиях их организации и проведения, создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношении, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряжённости. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновение противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Словесные и сенсорные методы.

Методы использования слова и чувственной информации. В тренировочных занятиях и соревнованиях, слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);
- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценка (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчёта и пояснения;

-само проговаривания стержневых установок выполнения, например, «быстрее», «держаться» и др.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные ощущения, что позволяет созданию более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

В состав сенсорных методов входят:

-метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на основе или каких-либо деталей техники);

-метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);

-метод лидирования и текущего программирования (видео, звуко-лидеры и прочее).

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действий, контроль и учёт индивидуальных способностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации занятий, группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации обучающихся, тренер имеет хорошие возможности для руководства группой и, осуществлять индивидуальный подход.

Групповая форма организации занятий позволяет обучающимся выполнять одинаковую тренировочную нагрузку. Такая форма организации занятий создаёт хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений, однако эта форма затрудняет индивидуальный подход к занимающимся и, за качеством выполнения заданий.

При индивидуальной форме организации занятий, каждый спортсмен, занимающийся в группе, получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитание самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах. К недостаткам индивидуальной формы занятий относится отсутствие соревновательных условий, отсутствие помощи и стимулирования влияния со стороны занимающихся.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и традиционная формы тренировочных занятий.

3.3. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учётом пунктов 2.13., 2.14., 2.15. настоящей программы.

3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – это достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которые, зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «художественная гимнастика», способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2. Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний, круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта.

Воздействие каждого последующего задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует обосновывать на отдельных моментах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путём неуклонного повышения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объёма и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем её снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезо циклов и т.д.) Закономерности колебания различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных способностей спортсмена, особенностей вида спорта, Этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определённой направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие на тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический приём, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и запланированных планов занятий и микроциклов.

5. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторности упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении, дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи стоящие перед тренировочной группой, условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки гимнасток, передового

опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки.

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи контрольных нормативов.

Для проведения тренировочных занятий необходим план-конспект, в котором, тренер отмечает, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. План-конспект состоит из общей характеристики задач, подлежащих выполнению и трёх практических частей. Часть первая, подготовительная. В ней решению подлежат две задачи. Первая: подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно - сосудистую, дыхательную и другие) к предстоящей работе. Вторая задача: создать психологический настрой на эффективное выполнение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют обще развивающие упражнения, а во второй - специальные.

Часть вторая – основная. В этой части занятия решению подлежит основная задача: обучение или совершенствование технических приёмов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого основные, подводящие и специальные упражнения .

Часть третья: заключительная. Основная задача этой части - это создание условий для выполнения восстановительных процессов.

Требования в современной художественной гимнастике настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных достижений могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетающейся с глубокими теоретическими знаниями.

Используя программы спортивной подготовки по годам подготовки, каждый тренер разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать, теоретическую подготовку, нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещалось с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовка индивидуальных заданий, подготовка к зачётам. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждения с тренером, врачом и самим спортсменом, его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений, тестов, выступление в соревнованиях и внесение необходимых коррективов в планы подготовки.

Длительность теоретического занятия рекомендовано проводить продолжительностью 20-30 минут, в остальных формах проведения (лекция, доклад, семинар) длительность занятия от 45 до 90 минут. На теоретических занятиях рекомендуется широко применять наглядные пособия, учебные фильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д. Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы читали специальные газеты, журналы по

вопросам теории и методики художественной гимнастики с последующим их общим обсуждением.

Правила безопасности при проведении тренировочных занятий художественной гимнастикой

Тренировочные занятия по художественной гимнастике проводятся в спортивном зале, где обязательно должно быть ковровое покрытие размером 13х 13 м. Кроме того гимнастический зал должен быть оснащён всем необходимым оборудованием и спортивным инвентарём для тренировочных занятий, согласно требований федеральных стандартов по виду спорта «художественная гимнастика».

К занятиям допускаются спортсменки, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие допуск врача для занятий художественной гимнастикой.

Спортсменам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приёма пищи;
- приступать к занятиям художественной гимнастикой при общем недомогании и не залеченных травмах;
- громко кричать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнений.

Спортсмены должны:

-входить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера;

-бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию спортивных залов и других помещений, используемых в тренировочном процессе, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;

-уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам и ко всему персоналу, работающему в спортивной школе;

-иметь специальную спортивную форму и обувь;

-знать и выполнять настоящую инструкцию.

Следить за гимнастическими предметами индивидуального пользования. Гимнастические предметы должны соответствовать индивидуальным ростовым данным и не иметь: мяч – проколов, обруч переломов и погнутостей, скакалка узлов и порывов.

Выполняя упражнения соблюдать необходимый интервал и дистанцию.

Не выполнять сложные упражнения и элементы упражнений без разрешения тренера;

За несоблюдение правил безопасности, спортсмены могут быть отстранены от тренировки.

В случае получения физических травм или заболеваний предупредить тренера о не возможности посещения тренировочного занятия. После травмы или выздоровления после болезни необходимо предоставить медицинскую

справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению тренировочных занятий.

Правила безопасности перед началом занятий.

Переодеваться в раздевалке. Надеть на себя спортивную форму и обувь, волосы убрать в тугую причёску. Снять с себя все предметы украшения, представляющие опасность для самого себя и для окружающих (серёжки, часы, браслеты, кольца и т.д.). Не оставлять в раздевалке ценные вещи.

Правила безопасности во время занятий.

С большой ответственностью подходить и правильно выполнять упражнения подготовительной части. Быть внимательным при перемещении по спортивному залу. Внимательно и с осторожностью выполнять мало знакомые упражнения. При выполнении упражнений с предметами соблюдать необходимый интервал и дистанцию (особенно при разучивании). При возникновении во время занятий болевых ощущений, получения травмы или ухудшения самочувствия, занятия прекратить и поставить в известность тренера. При получении травмы другими спортсменами, немедленно сообщить о случившемся тренеру. При появлении посторонних запахов, задымления или возникновения пожара в спортивном зале, немедленно прекратить занятие, организованно под руководством тренера, покинуть место проведения занятий согласно плана эвакуации.

Правила безопасности по окончании занятий.

Под руководством тренера убрать предметы индивидуального пользования в чехлы, в места хранения сложить спортивный инвентарь. Организованно покинуть место проведения занятий. В раздевалке снять спортивный костюм и обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их повышение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в избранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной и многолетней специальной подготовки в избранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учёт индивидуальных

способностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается.

Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, даёт возможность наиболее полно выявить его одарённость в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Планированием спортивных результатов в учреждении занимается тренерский состав. Подразумевает составление индивидуального и перспективного плана спортивных результатов, выполнения спортивных разрядов на текущий год, увеличение трудности выполняемого упражнения, освоение новых элементов, связок и упражнений, планирование занятого определенного места на соревнованиях, попадание в спортивную сборную команду края и России.

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возрасту положению (регламенту) спортивных соревнований и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) официальных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам художественной гимнастики;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определённые задачи:

- выполнить разрядный норматив;
- увеличить трудность выполняемых упражнений;
- занять определенное место на основных соревнованиях;
- попасть в сборную команду.

3.6. Программный материал по проведению анти допинговых мероприятий

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

Допинг – это запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, достижения благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного Олимпийского комитета (МОК), можно разделить на **запрещённые вещества и методы** в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещённые вещества.

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты
- вещества с анти эстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещённые методы.

- улучшающие кислородо-транспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, на занятиях которых, до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов и об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличённых в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям(предсоревновательный период) и в период соревнований;

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 года на конференции в городе Копенгагене (Дания), большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещённые 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 один год дисквалификации;

- второе нарушение: два года дисквалификации;

- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

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

- проведение допинг-контроля;

-установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

-предупреждение в применении запрещённых субстанций и (или) запрещённых методов;

-повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;

-включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

-проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

-проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

-проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

-проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

Примерный план антидопинговых мероприятий в спортивной школе

Таблица №20

Тема	Форма представления материала	Аудитория	Исполнители
Процедура допинг- контроля. Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов. Негативное влияние запрещённых веществ и методов на здоровье.	Лекция	Тренеры и учащиеся	Врач
Всероссийская национальная антидопинговая программа. Нарушение антидопинговых правил и санкций.	Лекция	Тренеры и учащиеся	Врач
Принципы Олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга.	Беседа	Учащиеся	Тренер

3.8 Планы восстановительных мероприятий

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических,

психологических и медико-биологических) с учётом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Восстановление работоспособности на нём происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; Проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. На этом этапе, основными средствами восстановления, рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований, увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления. При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия относятся: баня, русская парная, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д. Адаптация происходит постепенно. В этой связи, использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт большой положительный эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале необходимо применять средства общего воздействия, а затем локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме, необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и, другое.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем.
После тренировочных нагрузок	Гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально каждому. Массаж, УВЧ-терапия. Сауна, массаж и пр.
После соревновательных нагрузок	Русская парная, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и прочие процедуры.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Привитие инструкторских и судейских навыков необходимо начинать с первого года обучения в тренировочных группах, используя для этого практически занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве теоретической и практической подготовки. На первом году в тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, знать и уметь выполнять специальные упражнения «художественной гимнастики», выполнять требования охраны труда во время занятий в зале.

На втором году у занимающихся должны быть сформированы основы выполнения техники основных тяжелоатлетических движений. Тренеру следует постоянно направлять деятельность спортсменов к самоанализу выполненных технических действий, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой, выявлять и исправлять ошибки в технике выполнения элементарных упражнений будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий спортсмены приобретают навыки, необходимые при судействе.

На третьем году в тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младших возрастов. Определённая помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. В процессе тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в

соревнованиях, спортсмены продолжают изучение правил соревнований по тяжёлой атлетике. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период, имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, судьи при участниках.

На четвёртом году, в тренировочных группах, спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по художественной гимнастике, уметь вести протокол соревнований, выполнять функции судьи и инструктора по спорту. Занимающиеся должны набираться опыта на соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне частоты сердечных сокращений, следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по художественной гимнастике и постоянно принимать участие в судействе школьных и муниципальных соревнований, на третьем году должны выполнять необходимые требования для присвоения звания «Судья по спорту», и звания «Инструктор по спорту».

IV. «Система контроля и зачётные требования»

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

Приём поступающих на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора и в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». Индивидуальный отбор проводится с целью выявления у поступающих физических, психологических и двигательных умений, необходимых для освоения Программы спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки результатом реализации программы является:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучение общих знаний об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) результатом реализации программы является:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства, результатом реализации программы является:

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

Перевод занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки, осуществляется один раз в год по результатам текущего календарного года на следующий календарный год. Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку, могут быть переведены

на следующий год (этап) спортивной подготовки, при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей общей физической, специальной физической и технической подготовленности;

- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;

- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;

- положительные результаты контрольно-переводных нормативов, проводимых в течение прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе;

- положительные результаты выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Художественная гимнастика»;

- выполнение (подтверждение) требований и норм присвоения спортивных разрядов и званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля даёт возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учёт принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки.

Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определёнными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов.

В соответствие с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: **этапный, текущий и оперативный.**

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных спортсменов в начале и в конце каждого этапа, проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование физических качеств;
- расчёт показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения о состоянии футболистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости юными гимнастками, тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике художественной гимнастики, используют все виды контроля. В современной художественной гимнастике, идея органического слияния контроля и тренировочного процесса, это неотъемлемая часть подготовки спортсменов. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой стороны повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

Перевод, занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год по результатам текущего календарного года на следующий календарный год. Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку, могут быть переведены на следующий год (этап) спортивной подготовки при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей общей физической, специальной физической и технической подготовленности;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- положительные результаты контрольно-переводных нормативов, проводимых в течение прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе;
- положительные результаты выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;

-выполнение (подтверждение) требований и норм присвоения спортивных разрядов и званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждёнными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01. 03. 2016 года № 134н.

В медицинское сопровождение процесса входит:

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

Лицо желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную организацию, только при наличии документов подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года № 134н. «О порядке организации медицинской помощи лицам , занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях или выполнять нормативы испытаний (тестов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

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

Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, достигшие соответствующего возраста и не имеющие медицинских противопоказаний.

Оценка конституционных особенностей. Предпочтение должно отдаваться девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шеей. Чтобы учесть наследственную детерминированность перечисленных признаков. При плохой оценке особенностей внешнего вида по данному критерию, поступающие от дальнейших испытаний освобождаются.

Оценка физических качеств:

-выворотность – определяется по специально градуированной круговой шкале, или визуально при выполнении деми и гран плие, отведение ноги в сторону;

-пассивная гибкость в тазобедренных суставах – поднятие ног во всех направлениях;

-активная гибкость в тазобедренных суставах – поднятие ног во всех направлениях;

-гибкость позвоночника – «мост» из положения лёжа с помощью тренера или «лягушка»;

-прыгучесть – прыжки на двух ногах с установкой, как можно выше;

-быстрота – бег-20 м на время;

-ловкость – бросок теннисного мяча в цель;

-вестибулярная устойчивость – пять поворотов на 360 градусов, переступанием на месте с последующей ходьбой по нарисованной прямой линии.

Оценка артистических способностей: определение умения двигаться в заданном темпе, чувство ритма, музыкального слуха, танцевальной ритмичности. Для этого используются следующие задания:

-ходьба и бег в заданном хлопками темпе;

-повторение хлопками несложного ритмического рисунка, задаваемого тренером;

-исполнение детской песенки (по выбору гимнастки)

-танец по выбору или танцевальные импровизации на музыку разного характера.

Отбор перспективных из квалифицированных гимнасток, осуществляется в двух вариантах:

1.Естественный отсев девочек, которым трудно справляться с физическими нагрузками, у которых низкий уровень мотивации к занятиям художественной гимнастикой и т.п.

2.Искусственный отбор, который проводит тренерский совет на основе выполнения гимнастками установленных программой, нормативов.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике, повышение уровня физической подготовки, отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий.

Факторы, ограничивающие нагрузку: недостаточная адаптация к физическим нагрузкам, возрастные особенности физического развития, недостаточный общий объём двигательных умений, перетренированность.

Основные методы спортивной тренировки: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Особенности спортивной подготовки. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий гимнасткам необходимо овладеть основами техники и тактики работы с предметами. Эффективность подготовки упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств гимнасток. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям спортсменов и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером. Контроль, за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных вступительных и переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за спортсменами предусматривает углубленное медицинское обследование, медицинское обследование перед соревнованиями, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий, санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача за состоянием здоровья, контроль за режимом тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых спортсменов.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки преимущество отдаётся игровым и соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст спортсменов, должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Тренировочный этап.

На тренировочный этап зачисляются только здоровые спортсменки, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей физической подготовке, участие в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов, установленных программой спортивной подготовки. **Основная цель тренировки**, углубленное овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменок; подготовка и совершенствование техники, постепенное подведение спортсменок к более высокому уровню тренировочных нагрузок, постепенное подведение спортсменок к более высокому уровню тренировочных нагрузок, постепенное подведение к участию в соревнованиях путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы ограничивающие нагрузку: функциональные особенности организма в связи с половым созреванием, диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы, направленность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: обще развивающие упражнения, комплексы специальных подготовительных упражнений, прыжки, хореографические упражнения, комплексы специальных упражнений с предметами художественной гимнастики, подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажёрах.

Методы спортивной тренировки: игровой, повторный, повторный, переменный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Обучение и совершенствование техники. Двигательные навыки спортсменок должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Эффективность подготовки упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств. При подготовке следует учитывать, что темп овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

Методика контроля. Контроль на тренировочном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, регулярно и своевременно основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовленности проверяется с помощью специальных переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за спортсменками предусматривает: углубленное медицинское обследование, медицинское обследование перед соревнованиями, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий, санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, контроль за выполнением спортсменками рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых гимнасток.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных требований т.д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных соревновательных условиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап спортивного совершенствования зачисляются гимнастки выполнившие норматив кандидата в мастера спорта.

Основная цель тренировки. На этапах тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Основные задачи. Выведение спортсменки на высокий уровень спортивных достижений с учётом её индивидуальных особенностей..

Преимущественная направленность тренировочного процесса – совершенствование техники и специальных физических качеств, повышение технической подготовленности, освоение необходимых тренировочных нагрузок, совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности, достижение спортивных результатов на уровне кандидата в мастера спорта и Мастера спорта.

Обучение и совершенствование техники. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учётом особенностей соревновательной деятельности гимнасток.

Методика контроля. Контроль на этапах совершенствования спортивного мастерства используется для оценки достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовленности проверяется с помощью специальных переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за спортсменками предусматривает: углубленное медицинское обследование, медицинское обследование перед соревнованиями, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий, санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, контроль за выполнением спортсменками рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых гимнасток.

Участие в соревнованиях. Особое внимание следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному выступлению в них.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 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 незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» - кисти рук в упоре у пяток; «4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.

2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени; «4» - кисти рук в упоре у пяток; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«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
2.4.	Шпагаты 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.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.

2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	<p>«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;</p> <p>«4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;</p> <p>«3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p>
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	<p>«5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;</p> <p>«4» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«3» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«2» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;</p> <p>«1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>

2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	«5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» - касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» - не достает до пола до 5-10 см; «2» - не достает до пола 10-20 см.

3.2.	Исходное положение - лежа на животе. Положение «прогнувшись».	балл	«5» -10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «4» -8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «3» -6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; «2» -4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	«5» - выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» - выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «3» - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «2» - выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Для мальчиков свыше одного года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	«5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» - касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» - не достает до пола до 5-10 см; «2» - не достает до пола 10-20 см.
4.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» - небольшие отклонения от формы; «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.

4.3.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	балл	«5» - в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; «2» - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - Удержание равновесия в течение 6 с; «4» - Удержание равновесия в течение 4 с; «3» - Удержание равновесия в течение 2 с; «2» - Удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).
4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 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; «2» - все части тела согнуты, прыжки с перемещением.

4.8.	Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	«5» -5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» -4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» -3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис «углом» из вися на гимнастической стенке	балл	«5» -10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; «4» -8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; «3» -5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; «2» - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика»

Таблица №23

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты 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 и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.

1.2.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» - сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	<p>«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз;</p> <p>«4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.</p>
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.</p> <p>«5» - 9 раз;</p> <p>«4»-8 раз;</p> <p>«3»-7 раз;</p> <p>«2» -6 раз;</p> <p>«1» -5 раз.</p>
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	<p>«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>

1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» -16 раз; «4» - 15 раз; «3» -14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» -13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» -12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.

1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 - высокий;
- 4,4-4,0 - выше среднего;
- 3,9-3,5 - средний;

3,4-3,0 - ниже среднего;
2,9-0,0 - низкий уровень.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства
по виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.

1.3.	<p>Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)</p>	балл	<p>«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
1.4.	<p>Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с</p>	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» - 14 раз; «4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз.</p>

1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	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.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» - сохранение равновесия 5 с и более; «4» - сохранение равновесия 4 с; «3» - сохранение равновесия 3 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1»- амплитуда 145 градусов.

1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160-145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой, То же с другой ноги.	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на спине.

1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» -6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» -5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» -4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» -3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» -2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для юниоров			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола 1-5 см; «3» - расстояние от пола 6-10 см спереди; «2» - расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены; «1» - расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	Упражнение «мост» из положения стоя или лежа	балл	«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» - небольшие отклонения от формы; «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.

2.4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. (расстояние в см, ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» - расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более; «4» - расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см; «3» - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «2» - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «1» - расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см.
2.5.	Упражнение «Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх -поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали; ноги, спина и руки выпрямлены: «5» - 12 раз; «4» -11 раз; «3»- 10 раз; «2» -9 раз; «1» -8 раз
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» - 20 раза; «4» -18 раз; «3» - 16 раз; «2» -14 раз; «1» - 12 раз.
2.7.	В висе на шведской стенке - поднимание ног до угла 180 градусов 8 раз	балл	«5» -6 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 2 раза выше горизонтали; «4» -5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» -4 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали; «2» - 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «1» -8 раз выше горизонтали.

2.8.	Из исходного положения лежа на животе - прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	<p>«5» - 10 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе;</p> <p>«4» - 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«3» - 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«2» - 7 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«1» - 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.</p>
2.9.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед - в стороны, удерживать 5 с	балл	<p>«5» - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед - в стороны;</p> <p>«4» - сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями;</p> <p>«3» - сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«2» - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«1» - сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.</p>

2.10.	Прыжок с поворотом на 720 градусов, руки вверху в круге диаметром 40 см	балл	<p>«5» - прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга;</p> <p>«4» - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга;</p> <p>«3» - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга;</p> <p>«2» - прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга;</p> <p>«1» - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.</p>
2.11.	Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок	балл	<p>«5» - выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока;</p> <p>«4» - выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя»;</p> <p>«3» - выполняется слитно, но с потерей темпа, слабое отталкивание прямыми руками, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«2» - выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, слабое отталкивание прямыми руками, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«1» - выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя» в присед.</p>
2.12.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	<p>«5» - 38-39 раз;</p> <p>«4» - 36-37 раз;</p> <p>«3» - 34-35 раз;</p> <p>«2» - 31-33 раза;</p> <p>«1» - 29-30 раз.</p>

2.13.	Исходное положение стоя, булавы впереди, «мельница» булавами вперед за 10 с	балл	«5» - 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа; «4» - 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами; «3» - 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками; «2» - 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; «1» - 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия.
2.14.	Стоя в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	«5» - 9 бросков, точное положение звеньев тела; без потери темпа; «4» - 7 бросков без выхода их круга и перемещений; «3» - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «2» - 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска с выходом за границы круга.
2.15.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

У. «Перечень информационного обеспечения».

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утверждённый приказом Министерства спорта России от « 20 » августа 2019 г. №675
2. Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Киев, 1991. -87 с.
3. Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. – Киев. Муз. Украина, 1987. - 96с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореферат канд. педагогических наук. –СПб, 2003.-20 с.
5. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – ВФХГ, 2001, 51 с.
6. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных композиций, формирование творческих умений и музыкально-двигательной подготовки. Метод. Рекомендации СПб. Издательство во СПб ГАФК, 1994 – 30 с.
7. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. СПб. Изд-во СПб ГАФК, 1991. –40 с.
1. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: метод. Рек. – Киев. Изд-во КИФК, 1991. – 34 с.
2. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Подготовка высококвалифицированных гимнасток. Отбор. Метод.рек. – Киев.: изд-во КГИФК, 1991, -24 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев. Олимпийская литература, 1997, -583 с.
4. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях, учебное пособие. М. Изд-во ВФХГ, 1998 – 70 с.
5. Плешкань А.В. Современные основы применения средств восстановления в художественной гимнастике.
6. Плотников А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н., Падалка В.В. Информационно-оздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток, учебное пособие, Краснодар, 2003 – 75 с.
7. Правила соревнований по художественной гимнастике. Пособие.
8. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и её психологические причины: Метод.рек. – Смоленск: изд-во СИФК, 1988. – 24 с.
9. Художественная гимнастика. – учебник (под ред. Л.А. Карпенко), М, 2003 – 382 с.

Перечень Интернет-ресурсов

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки РФ/
Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	www.kubansport.ru
Федерация художественной гимнастики России	www.vfrg.ru/
Официальный интернет – сайт РУСАДА	http://www.rusada.ru/
Официальный интернет – сайт ВАДА	http://www.wadaama.org/
Журнал «Теория и практика физической культуры»	http://lib.sportedu.ru/

VI. «Приложения»

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

№ п/п	Наименование оборудования	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая	штук	18
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	3
7.	Канат для лазания	штук	1
8.	Ковёр гимнастический (13 х 13 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
24.	Станок хореографический	комплект	1
25.	Стенка гимнастическая	штук	18
26.	Тренажёр для отработки доскоков	штук	1
27.	Тренажёр для развития мышц рук, ног, спины.	штук	1
28.	Тренажёр универсальный малогабаритный	штук	1

**Спортивная инвентарь, передаваемый
в индивидуальное пользование**

Для этапа начальной подготовки, экипировка передаваемая в индивидуальное пользование не предусмотрена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Количество (единица измерения)	Срок эксплуатации (лет) (на занимающегося)
1.	Балансировочная подушка	1 (штук)	1 (год)
2.	Булава гимнастическая	2 (штук)	2 (года)
3.	Ленты для художественной гимнастики разных цветов	2 (штук)	1 (год)
4.	Мяч для художественной гимнастики	1 (штук)	1 (год)
5.	Обмотка для предметов	3 (штук)	1 (месяц)
6.	Обруч гимнастический	2 (штук)	1 (год)
7.	Резина для растяжки	1 (штук)	1 (год)
8.	Скакалка гимнастическая	2 (штук)	1 (год)
9.	Чехол для булав	1 (штук)	1 (год)
10.	Чехол для костюма	1 (штук)	1 (год)
11.	Чехол для мяча	1 (штук)	1 (год)
12.	Чехол для обруча	1 (штук)	1 (год)

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Количество (единица измерения)	Срок эксплуатации (лет) (на занимающегося)
1.	Балансировочная подушка	1 (штук)	1 (год)
2.	Булава гимнастическая	1 (штук)	2 (года)
3.	Ленты для художественной гимнастики разных цветов	4 (штук)	1 (год)
4.	Мяч для художественной гимнастики	2 (штук)	1 (год)
5.	Обмотка для предметов	5 (штук)	1 (месяц)
6.	Обруч гимнастический	4 (штук)	1 (год)

7.	Резина для растяжки	1 (штук)	1 (год)
8.	Скакалка гимнастическая	4 (штук)	1 (год)
9.	Чехол для булав	1 (штук)	1 (год)
10.	Чехол для костюма	1 (штук)	1 (год)
11.	Чехол для мяча	1 (штук)	1 (год)
12.	Чехол для обруча	1 (штук)	1 (год)

**Спортивная экипировка, передаваемая
в индивидуальное пользование**

Этап начальной подготовки

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Количество (единица измерения)	Срок эксплуатации (лет) (на занимающегося)
1.	Гетры	1 (пар)	1 (год)
2.	Купальник	1 (штук)	1 (года)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Количество (единица измерения)	Срок эксплуатации (лет) (на занимающегося)
1.	Гетры	1 (пар)	1 (год)
2.	Голеностопный фиксатор	1 (штук)	1 (год)
3.	Кепка солнцезащитная	1 (штук)	2 (года)
4.	Костюм ветрозащитный	-	-
5.	Костюм спортивный парадный	1 (штук)	2 (года)
6.	Костюм спортивный тренировочный	1 (штук)	2 (года)
7.	Костюм тренировочный «Сауна»	1 (штук)	1 (год)
8.	Кроссовки для улицы	1 (пар)	1 (год)
9.	Купальник	2 (штук)	1 (год)
10.	Куртка утеплённая	-	-
11.	Наколенный фиксатор	1 (штук)	1 (год)
12.	Носки	2 (пар)	1 (год)

13.	Носки утеплённые	1 (пар)	1 (год)
14.	Полотенце	1 (штук)	1 (год)
15.	Полутапочки (получешки)	6 (пар)	1 (год)
16.	Рюкзак спортивный	1 (штук)	1 (год)
17.	Сумка спортивная	1 (штук)	1 (год)
18.	Тапочки для зала	1 (пар)	1 (год)
19.	Футболка (короткий рукав)	2 (штук)	1 (год)
20.	Шапка спортивная	1 (штук)	2 (года)
21.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	1 (штук)	1 (год)

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Количество (единица измерения)	Срок эксплуатации (лет) (на занимающегося)
1.	Гетры	1 (пар)	1 (год)
2.	Голеностопный фиксатор	1 (штук)	1 (год)
3.	Кепка солнцезащитная	1 (штук)	1 (года)
4.	Костюм ветрозащитный	1 (штук)	2 (года)
5.	Костюм спортивный парадный	1 (штук)	1 (года)
6.	Костюм спортивный тренировочный	1 (штук)	2 (года)
7.	Костюм тренировочный «Сауна»	1 (штук)	1 (год)
8.	Кроссовки для улицы	2 (пар)	1 (год)
9.	Купальник	3 (штук)	1 (год)
10.	Куртка утеплённая	1 (штук)	1 (год)
11.	Наколенный фиксатор	1 (штук)	1 (год)
12.	Носки	4 (пар)	1 (год)
13.	Носки утеплённые	2 (пар)	1 (год)
14.	Полотенце	1 (штук)	1 (год)
15.	Полутапочки (получешки)	10 (пар)	1 (год)
16.	Рюкзак спортивный	1 (штук)	1 (год)
17.	Сумка спортивная	1 (штук)	1 (год)
18.	Тапочки для зала	1 (пар)	1 (год)
19.	Футболка (короткий рукав)	3 (штук)	1 (год)
20.	Шапка спортивная	1 (штук)	2 (года)
21.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	2 (штук)	1 (год)

