УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

СОГЛАСОВАНО
решение педагогического совета
МБУДО ДЮСШ №1 г. Армавира
протокол № 01
от «01» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1
г. Армавира
Л.Ю.Ветрова
приказ № 62-ОД от
«01» сентября 2020 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта

«Художественная гимнастика»

Разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (Приказ Министерства спорта России от 20.08.2019 №675)

Срок реализации программы: 6 лет и более.

Ветрова Людмила Юрьевна

Подписан: Ветрова Людмила Юрьевна
DN: ИНН=231295083359, СНИЛС=01558346856, E=sport-school-armavir@mail.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=город Армавир, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1, G=Людмила Юрьевна, SN=Ветрова, CN=Ветрова Людмила Юрьевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-09-02 12:41:04
Foxit Reader Версия: 9.7.2

г. Армавир

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	6
1.2.	Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности	9
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки)	10
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	14
2.1.	Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «художественная гимнастика»	14
2.2.	Структура тренировочного процесса	14
2.2.1.	Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка	14
2.2.2.	Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая	19
2.2.3.	Периоды отдыха	25
2.2.4.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия	26
2.2.5.	Инструкторская и судейская практика	28
2.2.6.	Тестирование и контроль	30
2.2.7.	Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)	32
2.3.	Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической	33
2.4.	Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки	35
2.5.	Перечень тренировочных мероприятий	37
2.6.	Требования к научно-методическому обеспечению	39
2.7.	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	40
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	42

	гимнастика»	
2.9.	Требования к объему тренировочного процесса	43
2.10.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	43
2.11.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	44
2.12.	Структура годичного цикла	45
2.13.	Режимы тренировочной работы	47
2.14.	Предельные тренировочные нагрузки	48
2.15.	Предельный объём соревновательной деятельности	49
2.16.	Объём индивидуальной спортивной подготовки	50
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	51
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	51
3.2.	Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий	53
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	56
3.4.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении	57
3.5.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	59
3.6.	Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	60
3.7.	Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	66
3.8.	Планы восстановительных мероприятий	67
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	69
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	72
4.1.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную	72

	подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	
4.2.	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля	75
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	76
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	97
5.1.	Список литературных источников	97
5.2.	Перечень аудиовизуальных средств	97
5.3.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	97
6.	ПРИЛОЖЕНИЯ	
6.1.	Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий	приложение

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 20.08.2019 года № 675. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

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

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

В «Пояснительной записке» дана характеристика вида спорта и его отличительные особенности, специфика отбора лиц для их спортивной подготовки,

тренировочного процесса, соревновательной деятельности, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки).

«Нормативная часть» содержит задачи деятельности организации, структуру тренировочного процесса, основные требования по видам подготовки, критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц на последующие годы и этапы спортивной подготовки, перечень тренировочных мероприятий, требования к научно-методическому обеспечению, требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки, требования к объему тренировочного процесса, соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса, требования к объему соревновательной деятельности, структуру годичного цикла, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, предельный объём соревновательной деятельности, объем индивидуальной спортивной подготовки.

В «Методической части» даны рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, перечень видов спортивной подготовки, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий, рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок, рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении, рекомендации по планированию спортивных результатов, программный материал для проведения тренировочных занятий, программный материал по проведению антидопинговых мероприятий, планы восстановительных мероприятий, планы инструкторской и судейской практики.

«Система контроля и зачетные требования» включают в себя требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, виды контроля, комплексы контрольных упражнений.

«Перечень информационного обеспечения» содержит список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

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

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или один вид предмета (например, пять мячей, пять пар булав и т.д.), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи, обручи и булавы и т.д.). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах, в командном первенстве и групповых упражнениях.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение индивидуальной программы должно быть не более полутора минут, а в групповых упражнениях две с половиной минуты. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Состав судейских бригад для индивидуальных и групповых упражнений: каждое жюри для соревнований в индивидуальных и в групповых упражнениях состоит из 2 групп судей: трудность (бригада D) и исполнение (бригада E).

Судьи в трудности (D) и исполнении (E) отбираются путем жеребьевки и назначаются Техническим Комитетом ФИЖ в соответствии с действующим Техническим Регламентом и Правилами судейства.

3 судьи Эксперта (Оценка исполнения, трудности и артистизма композиции) для судейства соревнований располагаются отдельно друг от друга и, независимо друг от друга оценивают композицию и применяют сбавки.

Бригада судей, оценивающих трудность (D) для индивидуальных и групповых упражнений – 4 судей делятся на 2 подгруппы:

первая подгруппа (D) – 2 судей: D1 и D2

вторая подгруппа (D) – 2 судей: D3 и D4

Бригада судей, оценивающих исполнение (E) для индивидуальных и групповых упражнений– 6 судей делятся на 2 подгруппы:

первая подгруппа (E) – 2 судей (E1 и E2) – оценивают Артистические ошибки

вторая подгруппа (E) – 4 судей (E3, E4, E5, E6) – оценивают Технические ошибки.

Возможны модификации судейских бригад на международных, национальных и локальных соревнованиях (4 судьи трудности D и 4 судьи исполнения E). Правила определения окончательной оценки одинаковы для всех видов соревнований (индивидуальные квалификационные соревнования с командным рейтингом, многоборье, финалы в отдельных видах многоборья, соревнования для групповых упражнений, финалы в отдельных видах по групповым упражнениям).

Окончательная оценка определяется путем сложения оценки D (сложение двух частичных оценок D) и оценки E (сумма сбавок за Артистические и Технические ошибки исполнения, которую вычитают из 10.00 баллов)

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

Художественная гимнастика - ациклический, сложно-координированный вид спорта. Основными ее средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. п.);

- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-беговых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Особенности художественной гимнастики как вида спорта:

Во-первых, свободное перемещение гимнастки по площадке, включающее в себя элементы танца, балета, мимики, пластики, элементы без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной, стабилизованной акробатики.

Во-вторых, художественная гимнастика связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

В-третьих, особенностью художественной гимнастики является музыкальное сопровождение. Благодаря слиянию динамики движений с характером музыкального сопровождения, движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность. Эта связь осуществляется не только в согласовании движения с размерами и темпом музыкального сопровождения, но и в воспитании у занимающихся умения правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой. Музыка создает более яркое представление о характере движения.

В-четвертых, особенность заключается в возможности эффективно влиять на эстетическое воспитание.

В-пятых, особенность связана с двигательной памятью и вниманием. Для выполнения сложных комбинаций, оригинальных упражнений гимнастке необходимо иметь хорошую память и внимание. Сложность структур двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминания большого объема относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к двигательной памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и точность воспроизведения движения.

Восприятие основывается на зрительных ощущениях: глаз оценивает не только удаленность предмета и партнеров, но и прослеживает детали изучаемых и совершенствуемых движений, действий, позволяет получить информацию о них.

Успешность обучения и совершенствования в художественной гимнастике во многом определятся вниманием гимнастки к движениям, их деталям, отчетливостью восприятия, или иначе - координацией движений.

Внимание гимнастки характеризуется следующими признаками: сосредоточенностью, широким распределением на движущиеся объекты (партнеры, предметы), быстрой переключаемостью с одного эпизода на другой, большим объемом (видеть площадку) и интенсивностью, особенно в напряженных ситуациях.

Следующей особенностью является композиция произвольного упражнения. Тенденция к относительному выравниванию технических и физических возможностей гимнасток, претендующих на завоевание призовых мест в соревнованиях высокого ранга, существенно обостряет соревновательную борьбу, победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции произвольных программ (как в индивидуальном, так и в групповом первенстве).

Последняя особенность - целостность. Целостность заключается в участии всех звеньев тела в выполняемом движении. Это значит, что заданное гимнастке основное движение должно обязательно сопровождаться дополнительными движениями. Например, основное движение: из исходного положения руки влево перевести их дугой книзу вправо. Дополнительными движениями будут: а) движение головы, опускающейся и поднимающейся влево за движением рук; б) движение плечевого пояса, сначала слегка опускающегося, затем чуть поднимающегося соответственно движению рук; в) чуть заметные наклоны туловища в сторону движения рук.

В целом, упражнения выполняются слитно, мягко с небольшим сгибанием рук в суставах. Движения кистей слегка отстают от движения рук. Наиболее ярко целостность движений проявляется в таких упражнениях, как волна и взмах.

Перечисленные выше методические особенности художественной гимнастики характеризуют в основном деятельность спортсменок в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка), гимнастка должна обладать такими качествами: смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху.

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

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

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

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

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

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

На этапе специализированного отбора необходим комплексный тренерский контроль, включающий в себя оценку:

- морфологических (внешних) данных;
- физической подготовленности;
- хореографической подготовленности;
- технической подготовленности;
- содержания и композиции соревновательных программ;
- функциональной подготовленности;
- мотивационно-волевых особенностей.

Проводить комплексные обследования можно на всех уровнях, начиная с тренировочной группы, далее на уровне ЦОП, города, края, страны, делегируя лучших на все более высокий уровень.

Кроме того, целесообразно собрать о перспективных гимнастках следующую информацию:

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

1.3. Структура системы многолетней подготовки

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

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по художественной гимнастике;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменок, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по художественной гимнастике и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

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

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

Построения многолетней подготовки в художественной гимнастике содержат следующие компоненты:

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

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по художественной гимнастике в ДЮСШ предусматривает планирование и изучение материала на двух этапах (таблица № 1).

Таблица № 1

Структура многолетней спортивной подготовки

<table>
<tr><td>Стадии</td><td colspan="3">Этапы спортивной подготовки</td></tr>
<tr><td></td><td>Название</td><td>Обозначение</td><td>Период</td></tr>
<tr><td>Базовой подготовки</td><td rowspan="3">Тренировочный (спортивной специализации)</td><td rowspan="3">Т (СС)</td><td>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Максимальной реализации индивидуальных возможностей</td><td>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</td></tr>
<tr><td>Совершенствования спортивного мастерства</td><td>ССМ</td><td>Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)</td></tr>
</table>

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка;

- совершенствование специально-двигательной подготовки;

- базовая техническая и психофункциональная подготовка;

- формирование умений понимать музыку, средства музыкальной выразительности;

- регулярное участие в соревнованиях.

2) этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений):

- совершенствование специально-технической подготовки и физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;

- повышение энергоемкости тренировочных нагрузок, повышение надежности (стабильности) выполнения базовых и сверхсложных элементов;

- поиск индивидуального стиля;

- активная соревновательная практика;

- углубленная тактическая и теоретическая подготовка.

В содержании спортивной подготовки по художественной гимнастике выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку (таблица №2)

Таблица № 2

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

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Задачами деятельности ДЮСШ, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «художественная гимнастика», является:

- осуществление спортивной подготовки по программам спортивной подготовки, различных видов, уровней и направлений в соответствии с Уставом учреждения;
- спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации;
- осуществление деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- охрана и укрепления здоровья, отдыха учащихся;
- физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- подготовка кадров в области физической культуры и спорта;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда спортсменами;
- развитие у учащихся способностей в избранном виде спорта;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

2.2. Структура тренировочного процесса

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

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

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

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

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

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

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

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

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

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

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

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

• на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

• на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

• на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

• на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

• на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

• на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

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

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

• комплекс специальных упражнений;

• в виде круговой тренировки;

• в форме соревнований.

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

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств: 1 - разминка; 2 - на гибкость; 3 - на быстроту; 4 – на прыгучесть; 5 - на координацию; 6 - на равновесие; 7 - на силу; 8 - на выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств (таблица №3):

Таблица №3

Этап подготовки	Возраст	Физические качества
Т	от 10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
СС	от 13 лет	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие

Техническая подготовка.

На современном этапе развития художественной гимнастики выделяют следующие разделы технической подготовки:

- Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений.
- Предметная подготовка - формирование техники движений предметами.
- Хореографическая подготовка - формирование техники хореографических движений.
- Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой.
- Композиционная подготовка - это составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

Содержание и структура технической подготовки.

Согласно концепции базовой подготовки компоненты технической подготовки включают в себя несколько классов учебно-тренировочных упражнений, охватывающих все основные уровни сложности базовых двигательных навыков:

- Элементы гимнастической «школы».
- Базовые навыки универсального и видового назначения.
- Профилирующие упражнения.
- Профилирующие комбинации.
- Модальные элементы.
- Авторские элементы.
- Служебные элементы.

1 класс - упражнения гимнастической «школы» - это простейшие навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка гимнасток. В первую очередь к ним относятся элементы гимнастического стиля:

- сохранение гимнастической осанки;
- положения тела с нормальными изгибами позвоночника, развернутыми и опущенными плечами, прижатыми лопатками, развернутыми наружу стопами, приподнятым положении головы, подтянутыми мышцами живота и ягодиц;
- выполнение движений ногами выворотно, с максимально выпрямленными коленями, натянутыми стопами, пружинно, с мягкой постановкой стоп.

II класс - базовые навыки универсального и видового назначения – это двигательные действия, которые входят в структуру большого количества разнообразных по сложности целостных гимнастических движений, доведенное до совершенства.

К базовым навыкам относятся:

1. Базовые навыки движений телом;
- постановка высоких полупальцев (по VI, I,III позициям);
- разновидности ходьбы и бега;
- «закрытая» осанка и прогнутое положение в пояснице;
- волнообразные движения, «волны», пружины руками;

- «пружинные» движения ногами;

- целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;

- навык «жесткой» спины в равновесиях и поворотах;

- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой, согнутой) во всех направлениях;

- отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук и приземлением с перекатом с пальцев на всю стопу;

- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот:

а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги;

б) вставание на носок опорной и отталкивания свободной как в «одноименную», так и «разноименную» стороны;

в) наклоны назад и возвращение в исходное положение из стойка на коленях, из стойки на одной другая впереди на носке. Перечень базовых навыков может быть дополнен элементами акробатики (кувырки, стойки, «мост», перевороты и т.д.).

2. Базовые навыки движений с предметами:

- рациональные способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции;

- мелкие цикличные движения с предметами (вращения, спирали, змейки);

- перекатные движения по полу и по телу;

- броски одной рукой способом «махом» и «толчком»;

- ловли в жесткий и «свободный» хваты после перекатов, передач, бросков, отбивов;

- взаимосвязь движений предметами с движениями тела.

III класс - профилирующие (базовые) упражнения - это элементы, которые являются ключевыми для освоения целой категории родственных по структуре движений. Например, в группе специфических упражнений это может быть целостная волна вперед, в структурной группе прыжков – это прыжок шагом и т.д. В настоящее время при выборе профилирующих упражнений можно ориентироваться на элементы группы А и Б.

IV класс - освоение учебных профилирующих комбинаций. Основной принцип их разработки состоит в концентрации базовых элементов и основных компонентов технических действий, необходимых для успешного освоения все более сложных упражнений главных структурных групп. Они должны явиться фундаментом для индивидуальных соревновательных программ.

V класс - модальные элементы - категория упражнений важных, как показатель технической подготовки гимнасток, являющихся критерием трудности и современности упражнений. В настоящее время такими элементами могут считаться элементы, оцененные в таблице трудностей выше 0,5 балла.

VI класс - элементы, выполняемые отдельными гимнастками, благодаря их индивидуальным особенностям (авторские).

VII класс - служебные элементы - это связующие элементы (танцевальные шаги, позы), элементы, несущие энергообразующую функцию (замах, разбег, наскок и т.д.).

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

Теоретическая подготовка

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

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, с учётом возраста и квалификации спортсменов и, по возможности, с использованием наглядных материалов, видео- и фотоматериалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся вопросы техники упражнений акробатического рок-н-ролла, методики обучения, правил соревнований.

Содержание теоретической подготовки предполагает освоение знаний следующих разделов:

1. Физическая культура и спорт в России

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

2. История развития и современное состояние художественной гимнастики

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

3. Строение и функции организма человека.

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

4. Общая и специальная физическая подготовка

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

5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям

с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям.

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учетно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

7. Психологическая подготовка гимнасток

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

8. Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

9. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций

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

10. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметом. Сбавка за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия. Права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

11. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки

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

12. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

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

13. Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

14. Травмы и заболевания.

Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Тактическая подготовка.

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

Индивидуальная тактика.

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

Элементы индивидуальной тактики.

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

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

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

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

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

Командная тактика.

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

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

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

3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачёта.

4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.

5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Групповая тактика.

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

Тактические приёмы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.

3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

4. Рациональное взаимодействие гимнасток- попадание в двойки – тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.

6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является составной частью педагогического процесса, осуществляемого в ходе всей подготовки гимнасток.

Базовая психологическая подготовка решает воспитательные и образовательные задачи и, кроме того задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, необходимых для участия в соревнованиях. Она предусматривает:

- Нравственную подготовку – формирование у гимнасток идейной убеждённости, патриотизма, любви к спорту, дисциплинированности, организованности, коллективизма, чувства долга, исполнительности, личной ответственности, уважения к судьям и соперницам.
- Мотивационно – волевую подготовку – формированию стремления к достижению цели, к самосовершенствованию, развитие волевых качеств (настойчивости, терпеливости, решительности, самообладания и др.) и умения проявлять их в экстремальных условиях спортивной деятельности.
- Развитие психических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений и хореографических приёмов – развитие отчётливости двигательных, зрительных, слуховых и других ощущений, формирование специальных восприятий – «чувства предмета», «чувства музыки» и др. совершенствование способности к самоконтролю движений, концентрации, устойчивости и распределению внимания.
- Освоение приёмов саморегуляции неблагоприятных и психических состояний – формирование способности к самоконтролю состояния психической напряженности, утомления, депрессии и т. п.; овладение приёмами саморегуляции психического состояния (регуляция дыхания, расслабление мышц, интенсивность разминки, словесные самовоздействия, отвлечения и переключения внимания, психорегулирующая или аутогенная тренировка и др.).
- Психологическое образование – формирование способности к целенаправленному самообладанию, вооружению гимнасток объёмом знаний о собственных психических качествах, состояниях, возникающих в ходе спортивной деятельности, о факторах, обусловливающих возникновение и протекание этих состояний.

Специальная психологическая подготовка направлена на создание у гимнастки состояния психической готовности к конкретным соревнованиям. Можно выделить ряд общих задач этой подготовки:

- Определение цели участия гимнастки в данных соревнованиях, постановка соревновательных задач, адекватных возможностях.
- Формирование соревновательной мотивации.
- Уточнение необходимых сведений об условиях предстоящих соревнований (обстановка, противницы), оценка и анализ возможностей спортсменки.

- Программирование соревновательной деятельности с возможно полным моделированием условий предстоящего соревнования.
- Использование индивидуальных способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, приёмов саморегуляции неблагоприятных психических состояний. Успех этой подготовки зависит, прежде всего, от гимнастки. Поставленные перед ней задачи будут влиять на формирование её мотивов и отношения к соревнованиям лишь при условии, когда они внутренне принимаются ею, становятся её личными задачами.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется в процессе самих соревнований, перед исполнением конкретных гимнастических упражнений. Это завершающий и очень ответственный момент всей психологической подготовки к соревнованиям, требующий концентрации всех сил гимнастки.

Непосредственная подготовка включает в себя следующие этапы:

- Ориентировку в конкретных условиях выполнения гимнастических комбинаций и предварительное практическое и идеомоторное апробирование её исполнения.
- Сосредоточение, включающее мысленное представление всего упражнения либо главных или начальных его элементов и определение момента полной готовности к действию.
- Оценку выполненных действий, определение ошибок и внесение необходимых поправок в дальнейшее выполнение этих действий.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется главным образом самой гимнасткой. Она требует предварительного освоения приёмов и способов настройки на выполнение целостных упражнений. Отработка этих приёмов и способов обычно происходит в процессе базовой психологической подготовки.

Способность к саморегуляции психической деятельности основана на определенном объёме знаний, которым обладает гимнастка. Такие знания гимнастка должна получать путём целенаправленного самонаблюдения и психологического образования.

Методы психологической подготовки:

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

Приемы непосредственной подготовки: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение. Овладение ими происходит постепенно, при длительной и систематической тренировке (таблица №4).

Таблица №4

Психологическая подготовка непосредственно перед соревнованиями и в дни соревнований

Перед соревнованиями за 7-10 дней
Установка гимнасток на участие в соревнованиях. • Уверенность в своих силах • Стремление до конца и уверенно бороться за победу • Оптимальный уровень эмоционального возбуждения • Высокая помехоустойчивость против неблагоприятных влияний • Способность произвольно управлять своими действиями, поведением
Перед соревнованиями необходимо составить план результатов по выходам и общую сумму баллов
За 1 день до соревнований
Вечером за 1-2 часа до сна сидя или лежа идеомоторно повторять 2-3 раза предстоящую композицию. Утром повторить в сноподобном состоянии (и так все дни соревнований)
Непосредственно на месте соревнований, в спортивном зале
Придя в гимнастический зал, гимнастки должны размяться и разминкой создать психологическую готовность. Мотивация должна быть на успех, а не на избежание неудач. Гимнастки должны быть уверены в себе, проявлять активность в самоподготовке к соревнованию. Разминку выполнять в темпе (или замедленную, в зависимости от нервной системы гимнасток). Разминка групповая, подготавливающая гимнасток на работу вместе, единым целым. Затем проделать все сложные элементы и связки.
Саморегуляция. Каждая из гимнасток должна задать себе 5 вопросов: • Как я стою? (Скованно, напряженно, подтянуто) • Какова мимика? • Как я дышу? • Какой у меня пульс? • Нет ли дрожи?
После разминки гимнастки должны сесть в круг и мысленно начать готовить себя к выполнению упражнения. До вызова проделать композицию мысленно. Затем снова встать, дополнительно размяться. Переключить мысленно себя.
После вызова следует самоприказ: мы готовы, мы спокойны, мы идем, я готова, я спокойна, я иду.

2.2.3. Периоды отдыха

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно органического компонента тренировки, когда он организован в соответствии с ее закономерностями. Чрезмерно

короткий либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из ее неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке.

Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе: 1) обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и тем самым позволяет повторно использовать их; 2) служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Как восстановительная фаза отдых в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путем переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определенных вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий (например, кратковременное прогревание в сауне в интервалах между плавательными упражнениями), других гигиенических процедур и т. д.

Использование отдыха как средства оптимизации эффекта тренировочных нагрузок основано на том, что от его продолжительности в интервалах между упражнениями и особенностей содержания (активный либо пассивный) зависит «последействие» предыдущей нагрузки и воздействие последующей. Известно, что достаточно короткий интервал отдыха, или «жесткий» интервал, усиливает воздействие очередной нагрузки, поскольку она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности и остаточной функциональной активностью, сохраняющейся от предшествующей нагрузки; отдых, достаточный для простого восстановления работоспособности до исходного уровня, или «ординарный» интервал, позволяет использовать повторную нагрузку без уменьшения, но и без увеличения ее параметров; отдых, создающий условия для «сверхвосстановления» работоспособности, или «максимизирующий» интервал, предоставляет возможность для увеличения очередной нагрузки.

2.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия

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

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

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

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановлений предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры (таблица №5).

Таблица №5

Примерная схема применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Пн.	Локальный массаж, рациональное	Локальный массаж, самомассаж,	Теплый душ, массаж (общий или локальный,	Водные процедуры, массаж, физиотерапия,

	питание	педагогические средства восстановления	мануальный, вибромассаж, гидромассаж). Продукты повышенной ценности. Фармакологические средства	активный отдых, культурные мероприятия
Вт.	То же	То же	То же	То же
Ср.	То же	То же	То же	То же
Чт.	То же	То же	То же	То же, плюс сауна
Пт.	То же	То же	То же	То же, что в пн.
Сб.	То же	То же	То же	То же, что в пн.
Вс.	-	-	-	Активный отдых

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее 1 раза в 6 месяцев;

- 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

- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

2.2.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной подготовки в художественной гимнастике является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Решение этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах

подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица №6).

Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия.

Спортсменки, работая в качестве помощниц тренера, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменок наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений художественной гимнастики, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Таблица № 6

Содержание инструкторской практики

Содержание работы	**Тренировочные группы**		**Группы ССМ**
	1-3-й год	**4-5-й год**	
1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	+	+	+
2. Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции).	+	+	+
3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории художественной гимнастики.	-	-	+
4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнасткам своей группы.	+	+	+
5. Шефство над одной-двумя спортсменками новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики.	-	+	+
6. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками	-	-	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике	-	-	+

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, привлечения спортсменок к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований (таблица №7).

Гимнастки должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для гимнасток этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица № 7

Примерное содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	**Тренировочные группы**		**Группы ССМ**
	1-3-й год	**4-5-й год**	
1. Понятие о десятибалльной системе оценки гимнастических упражнений.			
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении.	+	+	+
3. Классификация ошибок.			
4. Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания).	+	+	+
5. Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей	+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавки	+	+	+
7. Судейские бригады, группы судей		+	+
8. Судейство соревнований по СФП	+	+	+
9. Судейство первенств ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юн. разряды)		+	+
10. Судейство на школьных соревнований в качестве судей по Трудности, Артистизму и Исполнению		+	+
11. Обучение записи упражнения с помощью символов		+	+
12. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту», судейство районных и городских соревнований.			+

2.2.6. Тестирование и контроль

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и упорядочивание их.

Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований.

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

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

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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

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

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

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

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

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

Гимнастка должна при любых обстоятельствах вести себя в достойной и ответственной манере, выказывать уважительное отношение к общественности, тренерам, судьям и другим спортсменам.

Поведение гимнастки должно способствовать достижению личного и командного спортивного результата.

При любых ситуациях во время тренировочных занятий или при участии в соревнованиях гимнастка должна применять максимум своих способностей в рамках правил вида спорта «художественная гимнастика». Во главе угла для гимнастки, для её мироощущения и руководствующих принципов стоит достижение результатов в духе спортивного благородства и честности ведения спортивной борьбы по отношению к партнерам по команде, оппонентам и официальным лицам.

Гимнастка должна быть опрятна, чисто одета и подтянута.

Неприемлемо использование гимнасткой недопустимых речевых форм или сквернословия.

Гимнастка обязана соблюдать принцип субординации, надлежащим образом и беспрекословно исполнять все требования и следовать указаниям, исходящим от соответствующих руководителей и ответственных лиц.

Гимнастка должна быть пунктуальной и дисциплинированной.

При нахождении в публичных местах, будучи представителем сборной команды и особенно в случае, если одежда содержит элементы командной формы, гимнастка должна соблюдать общепринятые нормы вежливости по отношению ко всем представителям общественности.

Запрещается применение гимнасткой наркотиков и запрещённых анаболических препаратов.

Запрещается совершение незаконных действий, включая совершение действий, являющихся правонарушением согласно юрисдикции Российской Федерации.

Запрещается разглашение информации, имеющей отношение к профессиональным секретам, тренировочным методикам или протоколам тестирования любым лицам без права доступа к такой информации.

Гимнастка должна относиться с уважением к официальным представителям команды, официальным лицам на всероссийских и международных соревнованиях, должна вести себя в соответствии со спортивным этикетом и соблюдать нормы поведения.

Гимнастка должна уважительно относиться к участникам, организаторам и гостям спортивных мероприятий.

Гимнастка - член сборной команды Краснодарского края должна на себе иметь официальную форму команды, если не предусмотрено иное.

Гимнастка-участник спортивных мероприятий обязана соблюдать распорядок дня, правила соревнований и этику поведения по отношению к судьям, тренерам, спортсменам и зрителям.

Гимнастке запрещается:

- любое нарушение антидопинговых правил, определяемых Международным олимпийским комитетом (МОК), Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА), Олимпийским комитетом России (ОКР),

- любое действие или поведение, беспричинно нарушающее или являющееся вмешательством в ход соревнований, либо негативно влияющее на репутацию или имидж Краснодарского края;

- использование неразрешенного оборудования или совершение незаконных действий с целью улучшения соревновательного результата, запрещаемых Всероссийской федерацией художественной гимнастики, МОК, ВАДА, ОКР или организациями, действие которых напрямую или косвенно касается гимнастки в тренировочном или соревновательном процессе.

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

В процессе технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

1. Результативность техники обусловливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью.

2. Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

3. Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена. Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др.

4. Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

5. Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена. В художественной гимнастике важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

Спортивная деятельность обязательно требует от спортсменов высокого уровня развития физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Все эти стороны подготовленности тесно связаны, так например успех в физической подготовленности дает хороший толчок в развитии технической подготовленности, а тактическая подготовленность опирается на психологическую подготовленность (решительность, умение выбирать тактические приемы, в зависимости от обстоятельств). Развитие всех сторон подготовленности спортсмена гарантирует ему достижение успеха в художественной гимнастике и в достойном выступлении на соревнованиях.

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

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

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – спортивного разряда «первый юношеский разряд»;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

При проведении индивидуального отбора для зачисления на этапы подготовки учитываются следующие критерии оценок:

1. Оценка конституционных особенностей. Предпочтение должно отдаваться девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шеей, удлиненной формой мышц. Просмотр желательно проводить в присутствии родителей, чтобы учесть наследственную детерминированность перечисленных признаков. Примечание: при плохой оценке особенности внешнего вида по данному критерию поступающие от дальнейших испытаний освобождаются.

2. Оценка физических качеств:

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

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

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

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

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

- быстрота – бег на 20 м на время;

- ловкость – бросок теннисного мяча в цель;

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

3. Оценка артистических способностей: определение умения двигаться в заданном темпе, чувства ритма, музыкального слуха, танцевальности. Для этого используются следующие задания:

- ходьба и бег в заданном хлопками тренера-преподавателя темпе;
- повторение хлопками несложного ритмического рисунка, задаваемого тренером;
- исполнение детской песенки (по выбору гимнастки);
- танец по выбору или танцевальные мировоззрения на музыку разного характера.

Отбор перспективных гимнасток в тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства осуществляется в двух вариантах:

1. Естественный отсев спортсменок, 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 основании результатов выполнения гимнастками установленных Программой нормативов.

Зачисление поступающих в ДЮСШ для прохождения спортивной подготовки оформляется приказом руководителя «О зачислении поступающих в ДЮСШ по художественной гимнастике» на основании решения приемной или апелляционной комиссий ДЮСШ.

Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного отбора поступающих.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа по годам спортивной подготовки и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап производится на основании приказа ДЮСШ с учетом решения органа самоуправления организации.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки (результатов промежуточной аттестации спортсменов), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Результатом промежуточной аттестации спортсменов будет являться комплекс контрольных упражнений (тестов), которые отражают динамику общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов и утвердить их приложением к программе спортивной подготовки по виду спорта.

Результаты тестирования отражаются в журнале учета спортивной подготовки (зачет (не зачет) или выполнил (не выполнил)).

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения

контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний.

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 спортсмена определяется индивидуально, по решению тренерского совета.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по пятый год спортивной подготовки;

- объединенная 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;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

2.5. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица №8

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	21	Определяется организацией, осуществляю-щей 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 субъекта Российской Федерации	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 определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	В соответствии с правилами приёма

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки отделения художественной гимнастики является важной составной частью деятельности учреждения. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самим учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

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

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

б) организация мониторинга тренировочной деятельности;

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) учреждением.

Одним из ведущих направлений подготовки спортсменов всех уровней от новичка до МСМК является научно-методическое обеспечение.

К настоящему времени разработана следующая система и матричная структура НМО:

- Лечение и восстановление спортсмена;
- Морфологический контроль;
- Функциональный контроль;
- Биохимический контроль;
- Иммунногормональный контроль;
- Спортивное питание;
- Психодиагностику и психокоррекцию;
- Средства контроля и корректировки техники;

• Допинг-контроль, который связан с фармакологическим и медикаментозным обеспечением.

Матричная структура НМО включает:

- Антропометрический контроль;
- Функциональный;
- Иммунногормональный;
- Биохимический;
- Психодиагностика;
- Питание;
- Лечение и восстановление;
- Организационно-управленческое сопровождение.

4 блока информации:

- паспортный
- оценки соревновательной деятельности
- общей, специальной подготовки
- морфофункциональные и антропометрические показатели.

Решаются следующие основные задачи:

- моделирование и анализ соревновательной деятельности и различных сторон подготовленности спортсменок;
- систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок;
- организацию и проведение обследований соревновательной деятельности, текущие и этапные обследования;
- разработка рекомендаций по коррекции тренировочного процесса
- своевременное обеспечение тренеров, спортсменок информацией.

Как видно из вышеизложенного материала, в данный период управление тренировочным процессом при подготовке к соревнованиям любого ранга, к постоянной соревновательной деятельности, что характерно для спорта высших достижений, научно-методическое обеспечение, научно-методическое сопровождение является одним из ведущих направлений развития художественной гимнастики.

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

Приказом Министерства спорта России 09.08.2016 г. № 947 утверждены Общероссийские антидопинговые правила. В разделе XXII Правил определена ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, Общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по художественной гимнастике. В соответствии с ними спортсменки должны:

- знать и соблюдать Правила;
- в любое время быть доступными для взятия проб;
- нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что они потребляют в пищу и используют;

- информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и запрещенные методы, нести ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и локальные акты, принятые в соответствии с Правилами;

- информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о том, что спортсмен нарушил антидопинговые правила в течение предыдущих десяти лет.

- сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

- в случае если в ходе тестирования, проводимого в соответствии с подпунктом 10.11.1 Правил (Запрет на участие в течение срока дисквалификации), будет установлено нарушение антидопинговых правил, то спортсмен должен возместить РУСАДА расходы по проведению тестирования и анализу пробы.

Персонал спортивной школы должен:

- знать и соблюдать данные Правила;

- сотрудничать при реализации программ тестирования спортсменов;

- использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу;

- информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о том, что они нарушили антидопинговые правила в течение предыдущих десяти лет;

- сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

- персонал спортсмена не должен использовать или обладать какими-либо запрещенными субстанциями или запрещенными методами без уважительной причины.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в художественной гимнастике. Основной целью информационно-образовательной программы должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменок, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде. В связи с чем комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать следующие мероприятия:

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

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

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменок к соревнованиям и в период соревнований;

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

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» и составляет:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются гимнастки не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны иметь 2 юношеский спортивный разряд и успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

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», представлены в таблице №9.

Таблица №9

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Т (СС)	5	8	6
ССМ	Не ограничивается	13	1

2.9. Требования к объему тренировочного процесса

Требования к объему тренировочного процесса представлены в таблице №10.

Таблица №10

Требования к объему тренировочного процесса

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

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

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №11.

Таблица №11

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

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки	
		ТЭ	ССМ
1	Объем физической нагрузки (%), в том числе	55-77	45-64
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	16-24	8-13
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-23	17-24
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-5	7-10

1.4.	Техническая подготовка(%)	20-25	13-17
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой. В том числе тактическая, теоретическая, психологическая(%)	12-17	12-19
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	4-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	9-11

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

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

-*контрольные соревнования*, по итогам которых контролируется подготовка спортсменов в соревновательный период, комплектуются команды, отбираются участники отборочных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников отборочных соревнований, в контрольных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *отборочные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки для участия в соревнованиях более высокого ранга.

На главных краевых стартах (Чемпионат Краснодарского края, Кубок Краснодарского края) выступают только лучшие гимнастки, которые являются представительницами группы спортивного совершенствования, т.е. те, кто имеет высокий уровень мастерства на данном спортивном этапе, по соответствующему возрасту. Гимнастки проходят отбор в ДЮСШ, где тренируются. Тренерский совет выбирает хорошо подготовленных спортсменок, которые способны показать высокий результат на краевых соревнованиях.

На всероссийские соревнования попадает определенное количество гимнасток, допускаемое от каждого субъекта. Выступать на всероссийских соревнованиях могут те гимнастки, которые показали высокий результат на главных стартах в своем городе и были отобраны в результате финалов соревнований по решению главной судейской коллегии.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» представлены в таблице №12.

Таблица №12

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	2	2	2
Отборочные	2	3	4

2.12. Структура годичного цикла

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности гимнасток и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности гимнастки на

определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводится в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные – в подготовительном.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Типы и структура мезоциклов.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодичные (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода. Для художественной гимнастики наиболее характерен типовой годичный цикл со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы.

Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного тренировочного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревнованиями и строятся по типу шлифовочных.

2.13. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

Порядок и сроки формирования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

3. Недельный режим тренировочной работы является минимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

4. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель учреждения утверждает локальным актом учреждения тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Таблица №13

Год подготовки	Возраст лет	Оптимальное количество групп	Оптимальное количество спортсменов	Нагрузка в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Группы тренировочного этапа					
1	8-9	3	6-20	12	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 2 юн. раз.
2	9-10	3	6-15	12	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 1 юн. раз.
3	10-11	3	5-15	15	Выполнение

					нормативов по ОФП-СФП и 3 раз.
4	11-12	3	5-12	15	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 2 раз.
5	12-13	3	5-12	15	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 1 раз.
Группы совершенствования спортивного мастерства					
1	от 13 лет	1	1-10	18	Выполнение нормативов СФП, иметь разряд КМС
2		1	1-10	22	Выполнение нормативов СФП, иметь разряд КМС
3 и далее		1	1-10	22	Выполнение нормативов СФП, иметь разряд КМС

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица №14

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов

Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)
Т (СС)	4	ССМ	4

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической и психической подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не

должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться спортсменками на положительном эмоциональном фоне.

2.15. Предельный объем соревновательной деятельности.

Таблица №15

Этапы и годы спортивной подготовки		Предельный объем соревновательной деятельности (кол-во соревнований)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет	5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	свыше двух лет	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	10

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в художественной гимнастике многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 15).

На первых ее этапах планируются только тренировочные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.16. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера занятия проводят тренеры бригад, инструкторы-методисты или другие работники, имеющие специальное профессиональное образование.

Самостоятельная работа осуществляется:

- спортсменами в праздничные дни;

- нахождения тренера в отпуске или командировке;

- в случае необходимости перехода на дистанционное обучение.

3. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендации по отбору лиц для их спортивной подготовки, перечень видов, средства и методы спортивной подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, рекомендации по проведению тренировочных занятий и по планированию спортивных результатов, планы восстановительных мероприятий и инструкторской и судейской практики. Приведен программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и по проведению антидопинговых мероприятий.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства по уровню подготовленности, обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

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

В соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ использует систему спортивного отбора, представляющую собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям художественной гимнастикой и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

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

Таблица №16

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

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

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претенденток.
2. Оценка внешних данных гимнасток и их перспектив.
3. Оценка физических способностей – их уровня, темпов прироста и перспектив

развития.

4. Оценка технических перспектив – скорости и качества освоения технических умений и навыков.
5. Мотивационно-волевые особенности – стремление к высоким достижениям, к самосовершенствованию, настойчивость, терпеливость и т.д.
6. Специфические особенности – пластичность, танцевальность, эмоциональность.

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

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

Точных критериев нет, но возможны некоторые рекомендации:

1. Предпочтения отдавать девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шеей, удлиненной формой мышц, без излишних жировых отложений.
2. Хорошо, если у ребенка пропорциональная фигура и привлекательное лицо, но следует учитывать, что пропорции фигуры у ребенка не такие, как у взрослых и «гадкий утенок» может превратиться в лебедя, «куколка» - разочаровать.

Физические и технические перспективы гимнасток на этапе начального отбора опытный тренер определяет путем визуального наблюдения.

Кроме того, целесообразно собрать о перспективных гимнастках следующую информацию:

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

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

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

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

- спортивные результаты последних соревнований;

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

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

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

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование знаний, методов и средств, которые позволяют направленно воздействовать на спортсмена и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта.

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

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

Тактическая, теоретическая – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

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

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

Классификация средств художественной гимнастики

Таблица №17

№ п/п	Типы	Виды	Структурные группы элементов
1	Основные	Без предмета (телодвижения)	Равновесие, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы, шаги – бег; танцевальные и партерные движения
		С предметами	Броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы
2	Вспомогательные	Спортивные	Строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки
		Танцевальные	Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательные	Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры
3	Восстановительные	Педагогические	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию
		Психологические	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия
		Гигиенические	Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры
		Физиотерапев-тические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки и пр.

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приёмы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный.

Методы спортивной тренировки

Таблица №18

№ п/п	Методы	Методические приёмы	Примечание
1.	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описание и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчёты и самооценки. Лекции и беседы.	Убеждение предпочтительнее принуждения
2.	Наглядный	Показ тренера и гимнасток. Кинопоказ.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.
3.	Практический	Целостного и расчлененного упражнения. Упрощённого и усложненного упражнения. Стандартного и переменного упражнения. Игровой, круговой и соревновательный.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку», и др. Меняются условия и количественные компоненты движений. По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше.
4.	Помощи	Физической помощи: - тренера; - спортсменки;	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничение.
		Ориентировочной помощи: - зрительной; - слуховой; - тактильной.	Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счёт), музыка, материальные ограничители.
5.	Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности.
6.	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике, музыке и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

Основными формами тренировочных занятий по художественной гимнастике являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования,

инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Таблица №19

Рекомендуемый объем тренировочных нагрузок

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

Рекомендуемый объем соревновательной деятельности

Таблица №20

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	2	2	2
Отборочные	2	3	4

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

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

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

В художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия.

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

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, психолог, массажист).

Практические занятия являются основной формой подготовки гимнасток.

Наиболее действенной и эффективной формой занятий художественной гимнастикой является тренировочное занятие (тренировка).

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

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

Важно, чтобы на тренировке гимнастки были в специальной спортивной форме.

Тренировка в тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства приобретает все более индивидуализированный характер. Кроме того, она в значительной мере обуславливается постоянно меняющимися правилами соревнований и требованиями к соревновательным программам гимнасток старших разрядов.

В подготовительной части тренировочных занятий в целях борьбы с монотонностью работы предлагаются разные виды разминки: общеразвивающая, классическая, народно-характерная и современная (ритмическая).

В основной части определяются виды многоборья, содержание и количественные характеристики тренировочной нагрузки.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие темпа и ритма, изменения исходных положений; условия форм движений; применение дополнительных отягощений; использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с гимнастками, после окончания провести анализ выступления. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать учащимся время для отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность гимнасткам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;

- при условии наличия допуска спортсменов к тренировочным занятиям и соревнованиям. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам. Перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие и мешающие предметы. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, облегать тело;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет тренировочные, контрольные, и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст гимнастки;
- стаж занятий в художественной гимнастике;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Тренировочный этап (ТЭ-3,4,5)
(этап спортивной специализации 3,4,5-й год)
15 час.

Таблица № 21

Содержание материала	%	Часы
Теоретический материал	8,5-11	**70**
- история развития художественной гимнастики; -режим дня, питание и личная гигиена гимнастки; -общая и специальная физическая подготовка; -инструктаж по технике безопасности; -предупреждение травматизма; -основы техники и методики обучения упражнениям художественной гимнастики; -строение и функции организма человека; -значение музыки в художественной гимнастике; -методика проведения учебно-тренировочных занятий; -методика составления произвольных композиций -подготовка к соревнованиям, психологическая готовность к стартам		
Практика		
Общая физическая подготовка	16-24	**148**
-ОРУ для всех групп мышц; -ходьба и бег в различных направлениях; -упражнения для мышц брюшного пресса; -упражнения для мышц спины; -упражнения на боковые мышцы; -комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств; -упражнения для мышц рук и кистей (с предметами); -упражнения для мышц ног и стоп; -комплексы на развитие ловкости и подвижные игры; -круговая тренировка (интервальным, безинтервальным методами); -упражнения с отягощениями.		
Специальная физическая подготовка	16-24	**180**
Пассивная гибкость: -складка вперёд, с гимнастической скамейки и с 1-й планки гимнастической стенки; -наклоны вперёд, в сторону, наклоны из положения «бабочка», «лягушка»; -медленные наклоны с фиксацией вперёд, в стороны из положения прямой шпагат; -шпагат с наклоном вперёд (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад); -у опоры (боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат; -шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад; -махи (вперёд, в сторону, назад) с тяжестью и резиновыми амортизаторами; -растяжка с колена тренером преподавателем; -растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат тренером-преподавателем; -лёжа на животе, складка назад в захват.		
Активная гибкость:		

-на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперёд (5-8 серий по 2-5 сек.); -на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек.); -удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперёд; -удержание ноги в сторону в шпагате , туловище горизонтально в сторону, поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад (держать по 2 сек).		
Вестибулярная устойчивость -3 кувырка вперёд, 3 прыжка с поворотом на 360* - любое равновесие на носке; -2 поворота вперёд, 2-3 вертолёта вперёд – любое равновесия, не меняя опорную ногу; -2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие ноги в шпагат; -переворот назад из седа, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально; -круговая тренировка (интервальным, безинтервальным методами).		
Технико-тактическое мастерство	25-30	**250**
Хореография: -деми плие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра; -батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом; -ронд де жамб партер в сочетании с поворотами фуэтэ»; -гран батман жете из 5 позиций (крестом) с полупальцев, с равновесиями, переводами ноги кругом по воздуху; -пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами; -адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов; -средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики; -народно-характерные и современные танцы (цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.); -«джаз-хореография»; -«партерная хореография».		
Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП		
Специальная техническая подготовка **программа КМС**		
Без предмета -совершенствование элементов групп В, С; -упражнение без предмета. *Скакалка* -броски из различных положений; -бонусы на элементах групп В, С; -упражнение со скакалкой. *Обруч* -броски в различных плоскостях; -бонусы на элементах групп В, С; -упражнение с обручем *Мяч* -перекаты, броски; -бонусы на элементах групп В, С; -упражнение с мячом. *Булавы* -броски из различных положений; -бонусы на элементах групп В, С; Упражнение с булавами. *Лента* -удержание, круги, рисунок, броски; -бонусы на элементах групп В, С; Упражнение с лентой. *Групповые упражнения с предметами*		

-взаимодействия, переброски, индивидуальная работа; -групповые упражнения с предметами.		
Акробатика		
-переворот назад толчком 2-мя ногами; -перелёт с коленей в мост и на одну ногу; -переворот вперёд на полупальцах, нога вперёд в шпагат и обратно; -переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперёд-вверх в шпгат; -переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу; -переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачёк»; -различные перелёты из седа на полу.		
Участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	**13-17**	**102**
Восстановительные мероприятия:	**4-6**	**30**
ИТОГО:		**780**

Этап совершенствования спортивного мастерства (1-й год)
18 час.

Таблица №22

Содержание материала	%	Часы
Теоретический материал	**8,5-11,5**	**74**
- история развития и современное состояние художественной гимнастики; -инструктаж по технике безопасности; -предупреждение травматизма; -основы композиции и методика составления произвольных комбинаций -строение и функции организма человека; -методика проведения учебно-тренировочных занятий; -правила судейства, организация и проведение соревнований; -периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки; -планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе; -изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла); -психологическая подготовка.		
Практика		
Общая физическая подготовка	**8,5-11**	**84**
-комплексы для развития скоростно-силовых качеств; -комплексы для развития силы; -общая выносливость; -специальная выносливость; -комплексы на развитие ловкости; -комплексы ОФП с отягощениями		
Специальная физическая подготовка	**17-24**	**196**
Пассивная гибкость: -растяжка в парах с партнёром (вперёд, в сторону, назад), оказывая сопротивление; -махи после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом – 10-20 раз; - махи с утяжелением (во всех направлениях) – 10 раз; -растяжка силой по 1 мин. Между 2-х гимнастических скамеек (стульев).		
Активная гибкость: - удержание ноги вперёд, в сторону, назад, стоя на полупальце – 10 сек.Х3; -поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.Х3; -равновесие с прямой ногой назад – 5 сек.Х3; -на носке тур лян, нога в сторону на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперёд)		

Вестибулярная устойчивость - три кувырка вперёд в темпе, стойка на носке одной ноги, другую согнуть вперёд, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10 сек. (3 серии); -3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360*, в темпе кувырок вперёд, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек. (3 серии); -3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги); 2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги).		
Технико-тактическое мастерство	**17-22**	**236**
Хореография: -деми плие и гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра и другими движениями рук; -батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях; -ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики; -батман фондю и фрапе во всех направлениях , разных вариантах и сочетаниях; -релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях и вариантах; -пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями и наклонами; -гран батман жете из 1 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях; -адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений; -маленькие хореографические прыжки: шанжман – де-пье, жете, ассамблее; -большие прыжки из художественной гимнастки: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат; -народно-характерные и современные танцы из танце народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачётного урока; -«партерная хореография».		
Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП		
Специальная техническая подготовка **программа МС**		
Без предмета -совершенствование элементов групп Д, Е; -совершенствование связок групп Д, Е *Скакалка* -бросковые элементы; -прыжки; -элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения со скакалкой (прогоны) *Обруч* -бросковые элементы; - элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с обручем (прогоны) *Мяч* -бросковые элементы; -перекаты; - элементы, связки, соединения групп Д, Е;		

-упражнения с мячом (прогоны) *Булавы* -бросковые элементы; -«мельницы»; - элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с булавами (прогоны) *Лента* -бросковые элементы; -отрабатывание рисунков («восьмёрки», «змейки», «спирали»); -работа отяжелённой лентой; - элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с лентой (прогоны) *Групповые упражнения с предметами* -взаимодействия, переброски, индивидуальная работа; -групповые упражнения с предметами (прогоны).		
Акробатика		
-подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4); -переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4); -переворот назад в позицию заднего шпагата – нога в сторону (0,4); -перелёт с коленей в задний шпагат (0,4).		
Участие в соревнованиях, контрольные испытания	**27-33**	**230**
Инструкторская и судейская практика	**4-6**	**41**
Восстановительные мероприятия	**8,5-11**	**75**
ИТОГО:		**936**

Этап спортивного совершенствования спортивного мастерства (2,3-й год) 22 час.

Таблица №23

Содержание материала	%	Часы
Теоретический материал	**8,5-11,5**	**100**
- история развития и современное состояние художественной гимнастики; -инструктаж по технике безопасности; -предупреждение травматизма; -основы композиции и методика составления произвольных комбинаций -строение и функции организма человека; -методика проведения учебно-тренировочных занятий; -правила судейства, организация и проведение соревнований; -периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки; -планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе; -изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла); -психологическая подготовка.		
Практика		
Общая физическая подготовка	**8,5-11**	**112**
-комплексы для развития скоростно-силовых качеств; -комплексы для развития силы; -общая выносливость; -специальная выносливость; -комплексы на развитие ловкости; -комплексы ОФП с отягощениями		
Специальная физическая подготовка	**17-24**	**230**
Пассивная гибкость: -растяжка в парах с партнёром (вперёд, в сторону, назад), оказывая сопротивление;		

-махи после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом – 10-20 раз; - махи с утяжелением (во всех направлениях) – 10 раз; -растяжка силой по 1 мин. Между 2-х гимнастических скамеек (стульев).		
Активная гибкость: - удержание ноги вперёд, в сторону, назад, стоя на полупальце – 10 сек.Х3; -поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.Х3; -равновесие с прямой ногой назад – 5 сек.Х3; -на носке тур лян, нога в сторону на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперёд)		
Вестибулярная устойчивость - три кувырка вперёд в темпе, стойка на носке одной ноги, другую согнуть вперёд, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10 сек. (3 серии); -3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360*, в темпе кувырок вперёд, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек. (3 серии); -3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги); 2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги).		
Технико-тактическое мастерство	**17-22**	**284**
Хореография: -деми плие и гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра и другими движениями рук; -батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях; -ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики; -батман фондю и фрапе во всех направлениях , разных вариантах и сочетаниях; -релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях и вариантах; -пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями и наклонами; -гран батман жете из 1 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях; -адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений; -маленькие хореографические прыжки: шанжман – де-пье, жете, ассамблее; -большие прыжки из художественной гимнастки: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат; -народно-характерные и современные танцы из танце народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачётного урока; -«партерная хореография».		
Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП		
Специальная техническая подготовка **программа МС**		
Без предмета -совершенствование элементов групп Д, Е; -совершенствование связок групп Д, Е *Скакалка* -бросковые элементы; -прыжки; -элементы, связки, соединения групп Д, Е;		

-упражнения со скакалкой (прогоны) *Обруч* -бросковые элементы; - элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с обручем (прогоны) *Мяч* -бросковые элементы; -перекаты; - элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с мячом (прогоны) *Булавы* -бросковые элементы; -«мельницы»; - элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с булавами (прогоны) *Лента* -бросковые элементы; -отрабатывание рисунков («восьмёрки», «змейки», «спирали»); -работа отяжелённой лентой; - элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с лентой (прогоны) *Групповые упражнения с предметами* -взаимодействия, перебросси, индивидуальная работа; -групповые упражнения с предметами (прогоны).		
Акробатика		
-подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4); -переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4); -переворот назад в позицию заднего шпагата – нога в сторону (0,4); -перелёт с коленей в задний шпагат (0,4).		
Участие в соревнованиях, контрольные испытания	**27-33**	**263**
Инструкторская и судейская практика	**4-6**	**45**
Восстановительные мероприятия	**13-17**	**110**
ИТОГО:		**1144**

3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 24 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 24

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
4	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.8. Планы восстановительных мероприятий.

Успешное решение задач, стоящих перед ДЮСШ в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.
3. Рациональное построение тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнение, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.

7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
5. Идеомоторная тренировка.
6. Психорегулирующая тренировка.
7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, полдник – 10%, ужин – 20-30% суточного рациона.
5. Гигиенические процедуры.
6. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90 градусов, 2-3 «захода» по 5-7 минут не позднее, чем за 5 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
5. Спортивные растирки.
6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.

Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

Таблица №25

Время применения	Мероприятие
Перед тренировками	1. Самомассаж 2. Витамин С 3. 20-30 мл настоя шиповника 4. Установка на тренировку, положительный фон 5. Самонастройка
Во время тренировок	1. Рациональное построение тренировочного занятия 2. Разнообразие средств и методов тренировки 3. Адекватные интервалы отдыха 4. Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию 5. Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы 6. Идеомоторная тренировка
После зарядки или 1-й тренировки (утро)	1. Непродолжительный контрастный душ 2. Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков 3. Непродолжительные тематические беседы или теоретическое занятий 4. Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, чтение, слушание музыки
После 1-й тренировки (день)	1. Теплый душ 2. Общий массаж 3. Дневной сон
После 2-й тренировки (вечер)	1. Успокаивающий душ или ванна 2. Успокаивающий массаж 3. Психорегулирующая тренировка 4. Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия 5. Ночной сон
1 или 2 раза в неделю	1. Баня: паровая или сауна 2. Свободное плавание в бассейне
1 раз в неделю	День профилактического отдыха

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки в ДЮСШ является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивного совершенствования. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсменки, работая в качестве помощниц тренера, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах

тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий).

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменок наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений художественной гимнастики, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

План инструкторской практики

Таблица №26

Содержание работы	Этапы подготовки
	СС
1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах тренировочного этапа	+
2. Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции)	+
3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории художественной гимнастики	+
4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнасткам своей группы	+
5. Шефство над одной-двумя спортсменками-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики	+
6. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия ми самостоятельное его проведение с юными гимнастками	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажёра-тренера по художественной гимнастике	+

Судейские навыки приобретаются путём изучения правил соревнований по художественной гимнастике, привлечения спортсменок к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Гимнастки должны принимать участие в судействе соревнований в организациях спортивной подготовки в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для гимнасток этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и

судьи по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

План судейской практики

Таблица №27

Тематика и содержание работы	**Этап подготовки**
	СС
1. Оценка выполнения отдельных упражнений	+
2. Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения)	+
3. Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей	+
4. Классификация ошибок и сбавки	+
5. Судейские бригады, группы судей	+
6. Судейство по СФП	+
7. Судейство первенств ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юн.разряд)	+
8. Судейство школьных соревнований в качестве судей	+
9. Обучение записи упражнения с помощью символов	+
10. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту», судейство районных и городских соревнований	+

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Результатом освоения на этапах спортивной подготовки является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "художественная гимнастика";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Таблица №28);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "художественная гимнастика";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Таблица №28

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:
3 – значительное влияние
2 – среднее влияние

Быстрота.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

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

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и упорядочивание их.

Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно календарному плану ДЮСШ).

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

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

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции,

принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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

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

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

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

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

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

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

Таблица №29

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь

3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7 - 12 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 5 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 3 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с
8.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди

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

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 – 4,5 - высокий;
4,4 – 4,0 - выше среднего;
3,9 – 3,5 - средний;
3,4 – 3,0 - ниже среднего;
2,9 – 0,0 - низкий уровень.

Нормативы технической подготовки
для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-го года спортивной специализации спортсменов ДЮСШ №1

Таблица №30

№ п/п	Предмет	Упражнение	Оценка			
			5	4	3	2
1.	**Скакалка**	1)Скакалка вдвое сложена, узлы в одной руке, бросок скакалки, ловля с проходом прыжком козлик.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
		2) Прыжок касаясь с проходом в скакалку с вращением.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
2.	**Обруч**	1) Бросок обруча на прыжке касаясь, ловля во вращение.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
		2) Серия из 2-х перекатов (по рукам спереди и по рукам без зрительного контроля) на танцевальных шагах.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
3.	**Мяч**	1) Серия из 2-х перекатов (по рукам спереди и по рукам без зрительного контроля) на танцевальных шагах.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
		2) Бросок, прием мяча в одну ладонь.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
4.	**Булавы**	1) Ассиметричная работа булав на равновесии «пассе».	Оценивается техника исполнения			

		2) Бросок двух булав одной рукой, ловля в две руки.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень технической подготовки

4,4 – 4,0 - выше среднего

3,9 – 3,5 - средний уровень технической подготовки

3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень технической подготовки

Нормативы технической подготовки
для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го года спортивной специализации спортсменов ДЮСШ №1

Таблица №31

№ п/п	Предмет	Упражнение	Оценка			
			5	4	3	2
1.	Скакалка	1)Скакалка вдвое сложена, узлы в одной руке, бросок скакалки, ловля с проходом прыжок «касаясь»	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		2) Прыжок касаясь в кольцо, с проходом в скакалку с двойным вращением.	Оценивается техника исполнения			
2.	Обруч	2) Бросок обруча на прыжке «касаясь», ловля во вращение.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		3) Серия из 2-х перекатов обруча (по рукам спереди) на равновесие (нога вперед в горизонтальном положении, в сторону, «арабеск», «аттитюд»).	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
3.	Мяч	1) Серия из 2-х перекатов мяча (по рукам спереди) на равновесие (нога вперед в горизонтальном положении, в сторону, «арабеск», «аттитюд»).	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		3) Бросок мяча на прыжке «касаясь», ловля в ладонь.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
4.	Булавы	1)«Мельница» на равновесие (нога вперед в горизонтальном положении, в сторону, арабеск, аттитюд).	Оценивается техника исполнения			
		3) Ассиметричный бросок 2-х булав, двумя руками	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----

		(одна к себе, другая от себя), не выше, чем на 1 м от головы, на равновесии «пассе», ловля в две руки.				
5.	**Лента**	1) «Цветочек» (повторить 3 раза), на равновесии «пассе».	Оценивается техника исполнения			
		3) Проход рукой в рисунок ленты с мелким броском палочки на равновесии «пассе»	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень технической подготовки
4,4 – 4,0 - выше среднего
3,9 – 3,5 - средний уровень технической подготовки
3,4 – 3,0 - ниже среднего
2,9 и ниже - низкий уровень технической подготовки

Нормативы технической подготовки
для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-го года спортивной специализации спортсменов ДЮСШ №1

Таблица №32

№ п/п	Предмет	Упражнение	Оценка			
			5	4	3	2
1.	**Скакалка**	1) Скакалка вдвое сложена, узлы в одной руке, бросок скакалки, ловля с проходом прыжок «касаясь»	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
		2) Прыжок касаясь в кольцо, с проходом в скакалку с двойным вращением.	Оценивается техника исполнения			
2.	**Обруч**	2) Бросок обруча на прыжке «касаясь», ловля во вращение.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
		3) Серия из 2-х перекатов обруча (по рукам спереди) на равновесие (нога вперед в горизонтальном положении, в сторону, «арабеск», «аттитюд»).	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
3.	**Мяч**	1) Серия из 2-х перекатов мяча (по рукам спереди) на равновесие (нога вперед в горизонтальном положении, в сторону, «арабеск», «аттитюд»).	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
		3) Бросок мяча на прыжке «касаясь», ловля в ладонь.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
4.	**Булавы**	1) «Мельница» на равновесие (нога вперед в горизонтальном положении, в сторону, арабеск, аттитюд).	Оценивается техника исполнения			
		3) Ассиметричный бросок 2-х булав, двумя руками (одна к себе, другая от себя), не выше, чем на 1 м от	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз

		головы, на равновесии «пассе», ловля в две руки.				
5.	**Лента**	1) «Цветочек» (повторить 3 раза), на равновесии «пассе».	Оценивается техника исполнения			
		3) Проход рукой в рисунок ленты с мелким броском палочки на равновесии «пассе»	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень технической подготовки
4,4 – 4,0 - выше среднего
3,9 – 3,5 - средний уровень технической подготовки
3,4 – 3,0 - ниже среднего
2,9 и ниже - низкий уровень технической подготовки

Нормативы технической подготовки
для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5-го года спортивной специализации спортсменов ДЮСШ №1

Таблица №33

№ п/п	Предмет	Упражнение	Оценка			
			5	4	3	2
1.	**Скакалка**	1)Скакалка вдвое сложена, узлы в одной руке, бросок скакалки, ловля с проходом прыжком «шагом», «касаясь в кольцо».	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		2) Прыжок «касаясь в кольцо», с проходом в скакалку с двойным вращением.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
2.	**Обруч**	1) Бросок обруча на прыжке «шагом», «касаясь в кольцо», ловля во вращение.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		2) Бросок обруча на прыжке «козлик», ловля в перекат по рукам спереди.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
3.	**Мяч**	1) Серия из 3-х перекатов по спине без помощи рук (и.п. – лежа на животе).	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		2) Бросок мяча на прыжке «козлик», ловля в перекат по рукам спереди.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
4.	**Булавы**	1)Бросок 1-ой булавы, «шане», 2-ая – во вращении, ловля.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----

		2) Круговая мельница	Оценивается техника исполнения			
5.	**Лента**	1) Бросок «бумеранг», под лентой поворот на 360*	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		2) 3 прыжка «козлик» с полным проходом через рисунок ленты «спираль» и с броском после последнего прыжка «эшапе», ловля в продолжение рисунка «спираль».	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень технической подготовки
4,4 – 4,0 - выше среднего
3,9 – 3,5 - средний уровень технической подготовки
3,4 – 3,0 - ниже среднего
2,9 и ниже - низкий уровень технической подготовки

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

Таблица №34

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7 - 12 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника

			немного не доходят до вертикали
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 36 - 37 раз; "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
8.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175° - 160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160° - 145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
9.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160° - 145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали
10.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
11.	И.П. - стойка на	балл	"5" - перекат без подскоков, последовательно

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

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Нормативы технической подготовки
для перевода (зачисления) в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства 1-го года спортивной подготовки

Таблица №35

№ п/п	Предмет	Упражнение	Оценка			
			5	4	3	2
1.	**Скакалка**	1)Скакалка вдвое сложена, узлы в одной руке, бросок скакалки, ловля с проходом «шагом», «касаясь в кольцо» с обеих рук.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		2) Прыжок «касаясь в кольцо», с проходом в скакалку с двойным вращением.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
2.	**Обруч**	1) Бросок обруча на прыжке «шагом», «касаясь в кольцо», ловля во вращение с обеих рук.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		2) Бросок обруча на прыжке «козлик», ловля в перекат по рукам спереди.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
3.	**Мяч**	1) Серия из 3-х перекатов по спине без помощи рук (и.п. – лежа на животе).	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		2) Бросок мяча на прыжке «козлик», ловля в перекат по рукам спереди.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
4.	**Булавы**	1)Бросок 1-ой булавы, «шане», 2-ая – во вращении, ловля с обеих рук.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		2) Круговая мельница	Оценивается техника исполнения			
5.	**Лента**	1) Бросок «бумеранг», под лентой поворот на 360* с	3 раза	2 раза		----\\----

		обеих рук.			1 раз	
		2) 3 прыжка «козлик» с полным проходом через рисунок ленты «спираль» и с броском после последнего прыжка «эшапе», ловля в продолжение рисунка «спираль» с обеих рук.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень технической подготовки
4,4 – 4,0 - выше среднего
3,9 – 3,5 - средний уровень технической подготовки
3,4 – 3,0 - ниже среднего 2,9 – 0,0 – низкий уровень технической подготовки

Нормативы технической подготовки
для перевода (зачисления) в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства 2-го года спортивной подготовки

Таблица №36

№ п/п	Предмет	Упражнение	Оценка			
			5	4	3	2
1.	**Скакалка**	1)Скакалка вдвое сложена, узлы в одной руке, бросок скакалки, ловля с проходом «шагом», «касаясь в кольцо» с обеих рук.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
		2) Прыжок «касаясь в кольцо», с проходом в скакалку с двойным вращением.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
2.	**Обруч**	1) Бросок обруча на прыжке «шагом», «касаясь в кольцо», ловля во вращение с обеих рук.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
		2) Бросок обруча на прыжке «козлик», ловля в перекат по рукам спереди.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
3.	**Мяч**	1) Серия из 3-х перекатов по спине без помощи рук (и.п. – лежа на животе).	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
		2) Бросок мяча на прыжке «козлик», ловля в перекат по рукам спереди.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
4.	**Булавы**	1)Бросок 1-ой булавы, «шане», 2-ая – во вращении, ловля с обеих рук.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
		2) Круговая мельница	Оценивается техника исполнения			
5.	**Лента**	1) Бросок «бумеранг», под лентой поворот на 360* с				

		обеих рук.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
		2) 3 прыжка «козлик» с полным проходом через рисунок ленты «спираль» и с броском после последнего прыжка «эшапе», ловля в продолжение рисунка «спираль» с обеих рук.	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень технической подготовки
4,4 – 4,0 - выше среднего
3,9 – 3,5 - средний уровень технической подготовки
3,4 – 3,0 - ниже среднего 2,9 – 0,0 – низкий уровень технической подготовки

Нормативы технической подготовки
для перевода (зачисления) в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства 3-го года спортивной подготовки

Таблица №37

№ п/п	Предмет	Упражнение	Оценка			
			5	4	3	2
1.	Скакалка	1)Скакалка вдвое сложена, узлы в одной руке, бросок скакалки, ловля с проходом прыжком шагом в кольцо, «касаясь» прогнувшись с обеих рук.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		2) Серия из 3-х прыжков «козлик» через скакалку, на последнем прыжке выбросить скакалку, ловля входом в скакалку на прыжке «козлик».	Оценивается техника исполнения			
2.	Обруч	1)Бросок обруча ногой во время маха в кольцо + «шане», ловля рукой во вращение.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		2) Бросок обруча на прыжке «козлик» + «шане», ловля в перекат по рукам спереди.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
3.	Мяч	1) Серия из 3-х перекатов по спине (и.п. – лежа на животе).	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		2) Бросок мяча на прыжке «козлик» + «шане», ловля в перекат по рукам спереди.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
4.	Булавы	1)Бросок 1-ой булавы, «шане», 2-ая – во вращении, ловля с обеих рук.	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----

		2) Круговая мельница на повороте «пассе».	Оценивается техника исполнения			
5.	**Лента**	1)Бросок ленты ногой во время маха в кольцо + «шане», ловля в прыжок «козлик» с полным проходом через рисунок ленты «спираль».	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----
		2) Бросок ленты на прыжке согнув ноги + 2 «шене», ловля в волну с работой ленты «восьмерка»	3 раза	2 раза	1 раз	----\\----

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень технической подготовки
4,4 – 4,0 - выше среднего
3,9 – 3,5 - средний уровень технической подготовки
3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 – 0,0 – низкий уровень технической подготовки

Рекомендации по организации тестирования

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

Тестирование занимающихся художественной гимнастикой осуществляется два раза в год: в середине и в конце учебного года на тренировочных базах, где тренируются гимнастки. Перед тестированием проводится разминка.

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

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

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

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

4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.

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

Такой же протокол составляется для тестирования по технической подготовке, по всем видам многоборья. Тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с гимнасткой и самостоятельной подготовки спортсменки.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (утвержден приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. № 675).

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 288 с. – (Сер.Бакалавриат).

3. Физическая культура: гимнастика: учеб. пособие /Л.В. Жигайлова, О.Ф. Барчо, Н.В. Береславская (и др.) – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. -167 с.

4. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций /Н.Н. Пилюк, Г,М.Свистун, Л.В. Жигайлова (и др.) – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 172 с.

5. Художественная гимнастика: Учебная программа для ДЮСШ, СДЮСОР, ШВСМ. Киев: РНМК Министерства по делам молодежи и спорта УССР/ Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г., 1991. – 87 с.

6. Тестирование текущего и срочного функционального состояния организма спортсменов: методические материалы/ сост. Г.А. Макарова, А.И. Погребной. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – 88 с.

5.2. Список аудиовизуальных средств

1. Просмотр первенств и чемпионатов России по художественной гимнастике.
2. Просмотр первенств и чемпионатов мира, Европы.
3. Просмотр крупных международных соревнований.
4. Просмотр обучающего материала.

5.3. Список Интернет-ресурсов

1. КонсультантПлюс www.consultant.ru:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

– Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

– Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

– Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «По организации спортивной подготовки в РФ»

– Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

– Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

– Приказ Минспорта РФ от 20.08.2019г. № 675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика».

2. Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

– Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/

– Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021гг (летние виды спорта) //https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/

– Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyykalendarnyy-p/

3. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)

4. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

5. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

6. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

7. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)