

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята

Педагогическом советом ГБУ ДО ДЮСШ

Протокол № 1 от « 30 » 08 2021

Приказ № 152 от « 01 » 09 2021 г.



Образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта

«Художественная гимнастика»

Разработчик программы:
Старший тренер-преподаватель ГБУ ДО ДЮСШ
Устименко А.С.

Байконур 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика вида спорта художественная гимнастика, его отличительные особенности. 4
- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины). 6

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.8
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.8
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика.....9
- 2.4. Режимы тренировочной работы.....10
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....12
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....15
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....16
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию....19
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки..... 20
- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....20
- 2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....21

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Проведение тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....33
- 3.2. Планирование спортивных результатов.....39
- 3.3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....39
- 3.4. Программный материал для практических занятий.....42
- 3.4.1. Теоретическая подготовка.....43
- 3.4.2. Физическая подготовка.....45
- 3.4.3. Функциональная и реабилитационно – восстановительная подготовка.....48
- 3.4.4. Музыкально-двигательная и композиционно-исполнительская

подготовка.....	49
3.4.5.Хореографическая подготовка.....	49
3.4.6.Акробатическая подготовка.....	50
3.4.7.Техническая подготовка:.....	51
3.5. Программный материал для практических занятий на этапах подготовки. Техническая подготовка.....	70
3.6.Психологическая подготовка	102
3.7.Тактическая подготовка.....	106
3.8. Восстановительные мероприятия.....	107
3.9. Антидопинговые мероприятия.....	109
3.10. Инструкторская и судейская практика.....	111
4. СИСТЕМА ЗАЧЕТА И КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1. Критерии спортивной подготовки на различных этапах.....	113
4.2. Требования к результатам реализации программы.....	114
4.3. Комплексы контрольных упражнений на этапах спортивной подготовки.....	115
4.4. Критерий зачисления гимнасток на следующий этап подготовки и перевода на следующий год обучения	123
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	
5.1. Список литературы.....	124
5.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	125
5.3. Перечень Интернет-ресурсов.....	125

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 675 и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 г.

В программе использованы материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта

Программа подготовлена на базе действующих нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ с учетом опыта предыдущих программ, использованием научных разработок в области теории и методики детско-юношеского спорта, изменений, которые произошли за последние годы в области теории и методики подготовки спортсменов и существенных поправок и добавлений в правила соревнований по художественной гимнастике.

Программа содержит материал по различным сторонам подготовки спортсменов групп начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

1.1. Характеристика вида спорта художественная гимнастика, его отличительные особенности.

Художественная гимнастика - ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в художественной гимнастике - это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и в пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основе личностного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Большую роль в художественной гимнастике играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастки (физическим, техническим, психологическим, возрастным и т.д.).

Ещё одним аспектом исполнительского мастерства гимнасток является хореографическая подготовка. Хореография позволяет обогатить двигательную культуру

гимнасток и расширить арсенал их выразительных средств, повысить артистичность исполнения. Понятие «хореография» включает в себя всё то, что относится к искусству танца: классического, народного, историко-бытового, современного.

Особенностью в художественной гимнастике является и то, что уровень спортивных достижений гимнасток определяется субъективной оценкой судей, которым приходится при оценке комбинаций учитывать большое количество компонентов исполнительского мастерства. Охватить это множество, проанализировать разнородную информацию и сделать точное экспертное заключение – высокая цель для теории и практики художественной гимнастики как вида спорта.

Особенностью художественной гимнастики является и то, что помимо индивидуальных выступлений проводятся соревнования и в групповых упражнениях. В программу мировых чемпионатов групповые комбинации вошли в 1967 году, а с 1996 года групповые упражнения вошли в программу Олимпийских игр.

Главная цель спортивной подготовки гимнасток - это победа на Олимпийских играх.

Частной целью тренировки гимнасток является освоение разрядных нормативов мастера спорта, кандидата в мастера спорта и т.д.

Задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике в самом общем виде могут быть сведены к следующему:

1. Всестороннее гармоническое развитие внешних форм и функций организма занимающихся.
2. Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.
3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

4. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма

1.2. Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

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

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

Многолетнюю подготовку спортсменов принято делить на 4 этапа:

I – этап начальной подготовки занимающихся от 6 до 8 лет;

II- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 8-13 лет;

III- этап спортивного совершенствования 13 - 16 лет;

IV –этап высшего спортивного мастерства 16 лет и старше, вплоть до окончания спортивной карьеры.

Этапы многолетней подготовки

<i>№</i>	<i>Этапы</i>	<i>Возраст</i>	<i>Требования к подготовке</i>
I	Этап начальной подготовки	6 лет	Выполнение контрольных нормативов. Юношеские разряды
II	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	8 лет	Наличие II юнош. разряда. Выполнение контрольных нормативов
III	Этап спортивного совершенствования	13 лет	Выполнение контрольных нормативов Наличие сп. разряда - кандидата в мастера спорта
IV	Этап высшего спортивного мастерства	16 лет	Выполнение контрольных нормативов Наличие сп. звания - Мастера спорта

Переход с этапа на этап предусматривает выполнение программно-нормативных требований.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

№	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. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Этапы	Период обучения	Возраст учащихся (лет)	Наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем нагрузки (часов в неделю)
Этап начальной подготовки	1 год	6-7	12	6
	2 год	7-8	12	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	8-9	8	12
	2 год	9-10	8	15
	3 год	10-11	8	15
	4 год	11-12	7	18
	5 год	12-13	6	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13-14	3	20
		14-15	3	22
		15-16	3	24
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	3	24

Примечание:

- При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности спортсменов, разница в условиях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов;

- Отдельные спортсмены, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовке;

- Спортсмены, не справившиеся с освоением программного материала по объективным причинам, могут быть оставлены на повторное обучение на каждом этапе и периоде обучения, но не более, чем на один год.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Виды спортивной подготовки (%)	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая		16 – 24	8 – 13	8 – 13

подготовка	60 – 81			
Специальная физическая подготовка		16 – 23	17 - 24	17 - 26
Техническая подготовка	6 – 9	20 – 25	13 – 17	8 – 11
Тактическая подготовка	3 – 6	12 - 17	12 - 19	12 - 17
Теоретическая подготовка				
Контрольные испытания	1 – 3	3 – 5	7 – 10	7 – 10
Соревнования				
Инструкторская и судейская практика	-	-	4 – 6	4 – 6
Восстановительные мероприятия	1 – 3	4 - 6	9 - 11	10 - 17

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика.

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) выше до 2х лет/свыше 2х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Тренировочные	1/1	2/2	4	2
Контрольные	1/2	2/3	4	6
Всего соревнований за год	2/3	4/5	8	8

Соревнования, проводимые в художественной гимнастике, классифицируются по следующим признакам:

- официальные (утвержденные федерациями чемпионаты и первенства) и неофициальные (турниры, матчевые встречи, кубки и т.д.);
- классификационные (с соблюдением всех правил соревнований и правил присвоения разрядов) и неклассификационные (по упрощенным правилам, неполной программе);
- по масштабу (Олимпийские игры, чемпионаты мира, чемпионаты континентов, национальные, региональные, городские, районные, школьные);
- по форме зачета: личные, лично-командные, командные, в групповых упражнениях;
- по возрастным категориям: детские, юниорские, взрослые;
- по групповой принадлежности: среди школьников, среди студентов (универсиады), среди спортивных клубов и т.д.

2.4. Режимы тренировочной работы.

Численный состав групп спортивной подготовки, продолжительность занятий в них определяются с учетом этапов спортивной подготовки, требований федеральных стандартов спортивной подготовки. Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства до 4 часов

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	8
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	12
	2 год	15
	3 год	15
	4 год	18
	5 год	18
этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено	20
		22
		24
этап высшего спортивного мастерства	Не ограничено	24

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. Годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели, из них: 46 недель – занятия непосредственно в условиях школы и 6 недель – в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и по индивидуальным планам занимающихся на период активного отдыха.

Для обеспечения круглогодичного цикла спортивных занятий, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха спортсменов в период каникул организуются тренировочные сборы.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физ. подготовке	14	18	18	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медиц.	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского

	обследования			обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в ОУ ФК и центры спортивной подготовки		До 60 дней	В соответствии с правилами приема

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

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

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика допускаются лица, не имеющие отклонения в состоянии здоровья, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для выполнения физических нагрузок.

Возраст гимнастки, проходящей спортивную подготовку, должен соответствовать нормативам Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Прохождение отдельных этапов спортивной подготовки возможно и с более раннего возраста при условии соответствия спортивного результата требованиям этапа спортивной подготовки.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки необходимо использовать систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

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.

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 претендентов.
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 шейей, удлинённой 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, молодой тренер может воспользоваться тестами.

Оценка морфологических данных гимнасток.

Длина тела	7-8 лет	118-130 см	За каждый лишний или недостающий см – сбавка 1 б, за 0,5 см. – 0,5б.
	9-10 лет	128-140 см	
	11-12 лет	135-150 см	
	13-14 лет	150-160 см	
	15-16 лет	156-166 см	
	17-18 лет	158-168 см	
	Вес тела (по индексу Брока): Вес – (рост – 100)	120-125	
126-130		-6-8	
131-135		-9-10	
136-140		-11-12	
141-145		-13-14	
146-150		-15-16	
151-155		-17-19	

	156-160 161-165 166-170	-20-16 -21-15 -22-14	
Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук.		Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры грудной клетки, таза, бедер, голени.		Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника /шейный, грудной, поясничный/, положение плеч, лопаток.		Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, голеней, стоп.		Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл

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.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Тренировочные нагрузки, применяемые в спортивной подготовке, не должны превышать следующих значений:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

К соревновательной деятельности привлекаются все спортсмены. По мере взросления гимнасток и с ростом их подготовленности возрастает объем и сложность соревновательной подготовки:

- увеличивается продолжительность соревновательного периода от одного до 6-7 месяцев в год;
- увеличивается количество соревнований в год от 1-2 до 6-8;
- увеличивается продолжительность соревнований от одного до 4-5 дней;
- расширяется программа соревнований от одного до четырех видов.

Соревнования различного уровня являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы гимнастики, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

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

- -соответствие возраста участницы положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- -соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- - выполнение плана спортивной подготовки;
- - прохождение предварительного соревновательного отбора;
- - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучающихся и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки гимнасток.

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап ВСМ
	1-й	2 -й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Год подготовки								Не ограничено	
Соревнования	2	3	4	4	5	5	5	6	8

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Минимальное обеспечение спортивной экипировкой

№ п / п	наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

								мастерства		Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)		
Обувь											
1	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	2	2	6	1	10	1	10	1
одежда											
1	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4	Футболка (майка-полурубавка)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5	носки	пар	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	6	1
6	Носки утепленные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
7	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях											
1	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1

	парадный										
2	Купальник для выступлений	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
3	Булава гимнастическая	пар	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	4	1
4	Ленты для худож. гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	4	1
5	Мяч для худож. Гимнастики	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
6	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	6	1
7	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	4	1

Минимальное количество оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12 x 2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Мат гимнастический	штук	10
6	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч волейбольный	штук	2

8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	18
10	Пианино	штук	1
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	18
15	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап ВСМ
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Не ограничено	
Наполняемость групп (чел)	12	12	8	8	8	7	6	3	1
Спортивная квалификация	б/р	3 юн.р	2 юн.р	1 юн.р	3 сп.р	2 сп.р	1 сп.р	КМС	МС

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется спортивной школой самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки сроком на 1 год.

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяют следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

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

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства приобретают все более индивидуальный характер.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год

увеличение удельного веса объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшение удельного веса средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

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

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

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

Периодизация спортивной тренировки – это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и микроциклы.

Объективной основой периодизации тренировочного процесса являются физиологические закономерности развития спортивной формы по фазам:

становления (приобретения), стабилизации и временной утраты. Безнаказанно нарушать физиологические законы невозможно.

Анализ календаря спортивных соревнований по художественной гимнастике за последние десятилетия показал, что наиболее характерным в настоящее время является годичный макроцикл со сложной структурой соревновательного периода, который длится более полугода, и в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Многолетний процесс занятий художественной гимнастикой делится на 4 этапа: начальной подготовки, специализированной, углубленной подготовки и спортивного совершенствования. Каждый этап – это несколько лет тренировок, то есть он состоит из нескольких макроциклов. Макроциклы делятся на периоды, периоды – на этапы и мезоциклы. Мезоциклы состоят из микроциклов продолжительностью 5-10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

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

На общеподготовительном этапе выделяют два мезоцикла: *втягивающий* и базовый. Во *втягивающем* мезоцикле – это первые недели возобновления занятий после отдыха, гимнастики постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность. Содержание тренировок направлено предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовом мезоцикле - это соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Многолетний процесс занятий художественной гимнастикой делится на 4 этапа: начальной подготовки, специализированной, углубленной подготовки и спортивного совершенствования. Каждый этап – это несколько лет тренировок, то есть он состоит из нескольких макроциклов. Макроциклы делятся на периоды, периоды – на этапы и мезоциклы. Мезоциклы состоят из микроциклов продолжительностью 5-10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

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

На общеподготовительном этапе выделяют два мезоцикла: *втягивающий* и базовый. Во *втягивающем* мезоцикле – это первые недели возобновления занятий после отдыха, гимнастики постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность. Содержание тренировок направлено предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

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

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. *Контрольные* мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе.

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

Соревновательный период на этапы не делится. В нем применяются мезоциклы двух типов: соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Он имеет довольно сложную структуру, сходную со структурой макроцикла и состоит из 6 микроциклов: *втягивающего, базового, ударного, надстроечного, соревновательного и разгрузочного*. **Промежуточные** мезоциклы заполняют время между соревнованиями и бывают двух типов: *восстановительно-поддерживающие и восстановительно-шлифовочные*, т.е. строятся по типу базовых или шлифовочных мезоциклов.

Переходный период структурной регламентации не имеет.

Методика тренировки гимнасток в подготовительном периоде.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы и состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного.

Задачи общеподготовительного этапа:

1. Постепенное наращивание физической работоспособности.
2. Восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалификационных и модальных элементов.
3. Изучение и совершенствование техники соревновательных элементов и соединений.
4. Составление или уточнение соревновательной программы.
5. В психологической подготовке – формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

Основные средства этого этапа:

1. Упражнения общей и специальной физической подготовки на развитие всех значимых физических способностей.
2. Хореографическая подготовка соответствующего уровня.
3. Упражнения без предмета и с предметами, соответствующие квалификации гимнасток: беспредметные и предметные уроки.
4. Элементы, соединения и части соревновательных комбинаций.

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

Общеподготовительный этап включает втягивающий и базовый мезоциклы, в процессе которых количество тренировок и продолжительность тренировочного занятия постепенно возрастает.

Завершается общеподготовительный период выполнением запланированных нормативов по физической и технической подготовке.

Цель специально-подготовительного этапа - приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

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

Основные средства специально-подготовительного этапа:

1. Хореографические упражнения разминочно-поддерживающего характера.
2. Базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами.
3. Соревновательные элементы, соединения и комбинации.
4. Поддерживающие упражнения общей и специальной физической подготовки.

По сравнению с предыдущим этапом разнообразие средств уменьшается, тренировка становится более специализированной.

Особенностью динамики нагрузки на данном этапе является ее возрастание, но не в связи с ростом объема, который стабилизируется, а в связи с ростом ее интенсивности, так как именно интенсивность позволяет резко повысить работоспособность гимнасток. Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке, сокращением пауз на объяснение, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций, сокращением пауз между прогонами, и заполнением их работой над элементами и соединениями.

Специально-подготовительный период состоит из контрольных и шлифовочных мезоциклов. Количество подготовительных соревнований устанавливается в зависимости от индивидуальных особенностей гимнасток.

Методика тренировки гимнасток в соревновательном периоде.

Соревновательный период совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель – подготовка гимнасток к достижению максимальных спортивных результатов.

Задачи соревновательного периода:

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

Содержание и средства спортивной тренировки в данном периоде аналогичны предыдущему этапу, т.е. это – соревновательные элементы, соединения, комбинации, хореографические упражнения и упражнения специальной физической подготовки.

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

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

Наиболее типичным в этом периоде является соревновательный мезоцикл, который включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Его структура:

1. Втягивающий микроцикл – объем нагрузки возрастает в большей степени, чем интенсивность.
2. Базовый микроцикл – объем, и интенсивность продолжают возрастать.
3. Ударный микроцикл – объем стабилизируется, интенсивность возрастает до максимума – трехкратного превышения соревновательной нагрузки.
4. Настроечный микроцикл – объем нагрузки снижается, (2-3 дня) интенсивность сохраняется на прежнем уровне.
5. Соревновательный микроцикл – в соревновательном режиме.
6. Разгрузочный микроцикл – объем, и интенсивность нагрузки снижаются.

Методика тренировки гимнасток в переходном периоде.

Цикл спортивной тренировки завершается переходным периодом. Его цель – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

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

В этот период спортивная форма временно утрачивается. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок. В этот период целесообразно заниматься туризмом, плаванием, спортивными и подвижными играми и т.п. Занятия проводятся преимущественно на свежем воздухе. Это обеспечивает более полноценный отдых, закаливает занимающихся, повышает их общую физическую подготовку, делает её более разносторонней.

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшении объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Однако нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках, ибо это серьезно затруднит начало следующего цикла. Продолжительность переходного периода – 4-6 недель. Если же гимнастика не имела достаточных нагрузок, мало выступала, переходный период может быть короче.

Микроциклы представляют собой законченный фрагмент спортивной тренировки, выраженный в нескольких днях (обычно недель). Микроциклы являются наиболее вариативной структурной единицей, которая определяется рядом факторов, основными из которых являются следующие:

- место данного микроцикла в мезоцикле, что определяет его общую направленность, объем, интенсивность тренировочной нагрузки, содержание, соотношение видов многоборья и т.п.;
- взаимодействие процессов утомления и восстановления;
- биоритмические колебания, обусловленные овариально-менструальным циклом;
- состояние здоровья, влияние внешней среды и т.п.

**ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(ГНП 1 – 6 часов/неделю, ГНП 2 - 8 часов/неделю)**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
структура годичного макроцикла													
периоды	подготовительный						соревновательный				переходный		
этапы	общеподготовительный			специально-подготовительный			контрольный				восстановительный		
мезоциклы	базовый						соревновательный				Активный отдых		
Теоретическая подготовка	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1			12 8
Практические занятия:													

Общая физическая подготовка	6 10	6 10	4 10	4 10	2 10	2 10	2 10	3 10	7 9	8 7	5 7	5 7	54 110
Специальная физическая подготовка	5 10	5 10	5 10	5 10	5 10	5 10	5 4	5 4	5 3	5 4	5 3	5 2	60 80 229
Техническая подготовка	12 15	13 15	16 15	16 15	18 15	15 14	17 20	17 20	13 18	13 22	16 20	16 21	182 210
Контрольные испытания, соревнования	2	2		2					2	2			4 8
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Мед. обследование	Проводится вне сетки часов												
Итого часов	26 36	25 38	26 36	26 38	26 36	23 35	25 35	26 37	28 30	27 35	27 30	27 30	312 416

**ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(ТГ 1 -12 час/неделю, ТГ 2 – 15 час/неделю)**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
структура годичного макроцикла													
периоды	подготовительный						соревновательный				переходный		
этапы	общеподготовительный						специально-подготовительный				восстановительный		
мезоциклы	базовый						соревновательный				Активный отдых		
Теоретическая подготовка	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	2 1	2 1	1 1	12 12
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка	12 10	13 20	10 15	10 15	13 10	11 20	12 10	11 10	12 18	20 20	18 20	16 20	188 188
Специальная физическая подготовка	12 12	12 12	12 12	10 12	12 12	12 10	12 10	12 10	11 12	12 24	12 23	12 22	141 171
Техническая подготовка	24 31	24 31	23 32	23 32	25 33	22 31	26 31	26 30	20 33	20 33	30 33	30 33	156 381
Тактическая подготовка	2 2	2 2	2 2	2		2	2		2	2			8 14
Контрольные испытания,		2		2		2		2					8

соревнования		2		2		2		2		2			10
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий 4											4 4	

Медицинское обследование	Проводится вне сетки часов												
Итого часов	51 56	54 68	48 62	48 62	51 56	52 68	51 54	51 54	43 65	54 82	62 77	59 76	624 780

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3 – 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(ТГ 3 -15 час/неделю, ТГ 4 – 18 час/неделю)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
структура годичного макроцикла													
периоды	подготовительный						соревновательный				переходный		
этапы	общеподготовительный			специально-подготовительный							восстановительный		
мезоциклы	втягивающий		базовый		контрольно-подготовительный		соревновательный				Активный отдых		
Теоретическая подготовка	1 1	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 1	1 2	1 1	1 1	12 18
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка	10 15	20 12	15 10	15 10	10 8	20 7	10 10	10 7	18 8	20 16	20 20	20 18	188 141
Специальная физическая подготовка	12 18	12 16	12 15	12 17	12 15	10 13	10 17	10 15	12 16	24 22	23 22	22 22	171 208
Техническая подготовка	31 45	31 45	32 45	32 46	33 45	31 44	31 46	31 45	30 45	33 45	33 45	33 45	381 541
Тактическая подготовка	2	2 2	2	2 2	2 2	2 4	2 2	2 2	2 2				14 16
Контрольные испытания, соревнования		2 2		2 2		2 2		2 2		2			10 8
Участие в соревнованиях							2		2				4 4
Медицинское обследование	Проводится вне сетки часов												
Итого часов	56 79	68 79	62 72	62 81	56 72	68 72	54 77	54 73	65 74	82 85	77 87	76 85	780 936

**ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(ТГ 5 -18 часов в неделю)**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
структура годичного макроцикла													
периоды	подготовительный						соревновательный				переходный		
этапы	общеподготовительный			специально-подготовительный			соревновательный				восстановительный		
мезоциклы	втягивающий		базовый		контрольный		шлифовочный		соревновательный		промежуточный		
Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2			18
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка	15	12	10	10	8	7	10	7	8	16	20	18	141
Специальная физическая подготовка	18	16	15	17	15	13	17	15	16	22	22	22	208
Техническая и тактическая подготовка	45	45	45	46	45	44	46	45	45	45	45	45	541
Судейская и инструкторская подготовка		2		2	2	4	2	2	2				16
Контрольные испытания, соревнования		2		2		2		2					
Участие в соревнованиях	2						2						
Медицинское обследование	Проводится вне сетки часов												
Итого часов	79	79	72	81	72	72	77	73	74	85	87	85	936

**ДЛЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (20 часов в неделю)**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
структура годичного макроцикла													
периоды	подготовительный						соревновательный				переходный		
этапы	общеподготовительный			специально-подготовительный			специально-подготовительный						
мезоциклы	втягивающий		базовый	контрольный шлифовочный		контрольный		шлифовочный соревновательный				прмежуточный соревновательный	
Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	20
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка	17	12	12	12	10	9	12	9	10	18	22	20	163
Специальная физическая подготовка	20	18	17	19	17	15	19	17	18	24	24	24	232
Техническая и тактическая подготовка	49	49	49	50	50	48	50	50	50	50	50	50	595
Контрольные испытания, соревнования		2		2		2		2					8
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2			2				12
Участие в соревнованиях	2	2		2			2			2		10	
Медицинское обследование	Проводится вне сетки часов												
Итого часов	87	85	82	89	81	80	85	80	83	96	97	95	1040

**ДЛЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (22 час в неделю)**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
структура годичного макроцикла													
периоды	подготовительный						подготовительный	соревновательный			переходный		
этапы	общеподготовительный			специально-подготовительный			специально-подготовительный				восстановительный		
мезоциклы	втягивающий		базовый контрольный шлифовочный контрольный				шлифовочный		соревновательный		промежуточный		
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
Специальная физическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
Техническая и тактическая подготовка	60	70	70	70	70	76	70	74	70	52	58	48	788
Контрольные испытания, соревнования		2	2			2		2	2			2	12
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2		2	2					12
Участие в соревнованиях	2		2		2	2		2					10
Медицинское обследование	Проводится вне сетки часов												
Итого часов	91	95	97	95	93	101	93	101	95	83	99	101	1144

**ДЛЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (24 часа в неделю)**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
структура годичного макроцикла													
периоды	подготовительный						подготовительный	соревновательный	переходный				
этапы	общеподготовительный			специально-подготовительный			специально-подготовительный	соревновательный	переходный				
мезоциклы	втягивающий базовый контрольный			шлифовочный контрольный шлифовочный			контрольный шлифовочный	промежуточный соревновательный					
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
Специальная физическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
Техническая подготовка	68	86	78	78	86	74	78	82	75	66	66	55	892
Контрольные испытания, соревнования		2	2			2		2	2			2	12
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2			2	2				12
Участие в соревнованиях	2	2		2		2			2				12
Медицинское обследование	Проводится вне сетки часов												
Итого часов	99	111	105	103	109	99	99	109	102	97	107	108	1248

**ДЛЯ ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(24 часа в неделю)**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
структура годичного макроцикла													
периоды	подготовительный						подготовительный	соревновательный	переходный				
этапы	общеподготовительный			специально-подготовительный			специально-подготовительный	соревновательный	переходный				
мезоциклы	втягивающий базовый контрольный			шлифовочный контрольный шлифовочный			контрольный шлифовочный	промежуточный соревновательный					
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
Специальная физическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
Техническая подготовка	68	86	78	78	86	74	78	82	75	66	66	55	892
Контрольные испытания, соревнования		2	2			2		2	2			2	12
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2			2	2				12
Участие в соревнованиях	2	2		2		2			2				12
Медицинское обследование	Проводится вне сетки часов												
Итого часов	99	111	105	103	109	99	99	109	102	97	107	108	1248

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Проведение тренировочных занятий, 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.

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий художественной гимнастикой является урок (тренировочное занятие, тренировка)

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

Каждый урок является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки гимнасток. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание спортсменов.

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.

Практические занятия являются основной формой подготовки гимнасток. Они классифицируются по следующим признакам:

1. По педагогическим задачам (обучающие, тренировочные, контрольные, восстановительные, постановочные, комплексные).
2. По величине нагрузок (ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные).
3. По организации (- фронтальные, групповые, индивидуальные).

Художественная гимнастика относится к числу наиболее технически материалоемких видов спорта. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо освоить большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета и с предметами, хореографических, акробатических и пр. Даже упражнения, выполняющие сугубо разминочную функцию или являющимися средствами физической подготовки, нуждаются в специальном разучивании. Поэтому **обучающие** уроки являются одной из основных форм занятий с гимнастками младшего и среднего возраста, а

также в подготовительном периоде тренировки высоко квалифицированных гимнасток.

В процессе *тренировочных* уроков осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка и отработка качества исполнения соревновательных программ. Особое значение в ряду тренировочных уроков гимнасток высокой квалификации занимают *модельные* тренировки, которые проводятся в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Важную роль имеют *контрольные* уроки. На них осуществляется проверка физической, хореографической, технической и композиционной подготовки гимнасток.

Восстановительные уроки предполагают широкое использование упражнений на компенсацию, вытяжение, расслабление и дыхание, психологических и физиотерапевтических средств.

Постановочные уроки – осуществляется составление соревновательных программ.

В процессе *комплексных* уроков, которых большинство в тренировочном процессе гимнасток, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля, составления и восстановления, составления и тренировки.

Занятия художественной гимнастикой различаются и по тренировочным нагрузкам.

Тренировочная нагрузка – это степень воздействия занятий на организм спортсмена.

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

Основными показателями нагрузки в художественной гимнастике являются:

- 1 - общая продолжительность тренировки;
- 2 - объем нагрузки;
- 3 – интенсивность тренировки;
- 4 – пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу. Оно колеблется от 45 минут у начинающих гимнасток до 6 часов у гимнасток высокой квалификации.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Объем бывает большим, средним и малым, а также ударным, оптимальным или умеренным. При этом его конкретные величины для гимнасток разного уровня тренированности будут разными.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято

определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую. Конкретные цифры для гимнасток разной квалификации и тренированности существенно различаются.

Универсальным показателем тренировочной нагрузки является динамика ЧСС в процессе тренировочного занятия или пульсовая стоимость нагрузок.

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

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки. Оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности.

Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки.

Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума.

Разгрузочное занятие – менее 50%.

Традиционная и фрагментарная структура урока.

Учебно-тренировочное занятие принято делить на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть предполагает подготовку занимающихся к предстоящей работе. В *основной части* решаются главные учебно-тренировочные задачи урока. *Заключительная часть* предназначена для плавного завершения занятия.

Логичность такого построения урока не вызывает сомнений. Однако многолетние наблюдения за работой ведущих специалистов по художественной гимнастике с занимающимися, как младшего возраста, так и с гимнастками самой высокой квалификации, показали, что для нашего вида спорта характерной является фрагментарная структура урока и его частей.

Под *фрагментарной структурой урока* подразумевается деление его на отдельные логически завершенные эпизоды продолжительностью 10-20 (иногда и более) минут каждый.

Подготовительная часть урока художественной гимнастики обычно состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка и прыжковая подготовка. При этом каждый фрагмент имеет свою логику построения.

I фрагмент – втягивающий – танцевально-беговой:

1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных соединениях.

2-я серия – специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекаточный, пружинный, высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый и др. в различных соединениях.

3-я серия – танцевальные шаги, элементы и соединения различного характера (историко-бытовые, народные, современные) или музыкально-двигательные задания на воспроизведение темпа, ритма, характера или динамики музыки.

II фрагмент – разминочные упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх», и туловища по принципу «сверху вниз».

5-я серия – хореографические упражнения (классический или народно-характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фραπε, сутеню, девлопе и релевелян, гран батман.

6-я серия – «растяжка», доразминка, организованная или самостоятельная.

III фрагмент – равновесно-вращательная подготовка:

7-я серия – изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

- а) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений;
- б) наклонов вперед, назад, сторону, круговых в различных и.п.;
- в) равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

8-я серия – изучение и совершенствование поворотов:

- а) тур ляны в разных позах;
- б) одноименных в разных позах на 360-720 и более градусов;
- в) разноименных в разных позах и на разное количество градусов;
- г) серийных и поточных.

9-я серия – изучение и совершенствование акробатических и партерных элементов и соединений.

IV фрагмент – прыжковая подготовка:

10-я серия – «распрыгивание»: маленькие хореографические прыжки, упражнения на развитие прыгучести, многоскоки.

11-я серия – изолированные прыжки – прыжки одной формы с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

12-я серия – прыжковые соединения разных форм и соединение прыжков с акробатическими и другими элементами.

Основная часть урока обычно состоит из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока.

При плановой работе с двумя видами многоборья:

V фрагмент – первый вид многоборья:

13-я серия – предметный урок обучающего, развивающего или поддерживающего типа по следующей схеме:

1. Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток – медленно, с объяснениями и исправлениями ошибок, у средних и старших гимнасток – в хорошем темпе, поточно, многократно с обеих рук и с применением необычных исходных положений).
2. Соединение различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.
3. Соединение движений предметов с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками, акробатическими элементами.

14-я серия – разучивание, совершенствование, работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.

15-я серия – работа над соревновательными комбинациями.

VI фрагмент – второй вид многоборья:

- по той же схеме или в обратной последовательности. Возможен и совершенно другой характер работы, например, постановка или контроль.

Заключительная часть урока обычно включает физическую подготовку в виде комплексов (общих или индивидуальных) или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Для младших гимнасток чаще всего применяется игровое завершение с применением музыкальных и подвижных игр. Последняя точка в уроке ставится после подведения итогов, домашних заданий, индивидуальных бесед с занимающимися или их родителями. Возможны и другие варианты заключительной части, например, релаксация или стрейчинг, психологический или тактический тренинг, просмотр и анализ видеозаписей или уточнение соревновательных требований.

На уроках художественной гимнастики задания могут выполняться:

- всеми одновременно – фронтальная организация;
- по подгруппам – групповая организация;
- по одному – индивидуальная организация.

Применяют 3 способа проведения заданий: отдельный, поточный и проходной.

При отдельном способе каждое упражнение выполняется после паузы, за время которой тренер объясняет следующее упражнение.

При поточном способе упражнения выполняются без перерывов. Подсчет или музыкальное сопровождение при этом не прерываются.

Проходной способ проведения упражнений характеризуется выполнением упражнений с одновременным продвижением в различных направлениях.

В проведении уроков опытные тренеры пользуются целым комплексом методов обучения и тренировки, и чем талантливее педагог, тем разнообразнее применяемые им методические приемы.

Арсенал методов и методических приемов.

<i>Методы</i>	<i>Методические приемы</i>	<i>Эффективные варианты</i>
Словесный	Команды и распоряжения Указания и инструктаж Описание упражнения Объяснение упражнения Контроль и оценка	Звуковые сигналы Индивидуальные указания С предупреждением ошибок С образными сравнениями и показом Контроль исходный и промежуточных положений, самоотчеты гимнасток
Наглядный	Показ	Разноракурсный, на лучшем исполнителе, контрастный, фрагментарный
	Графический, модельный Кино и видеопозаказ	С комментариями
Практический	Целостного разучивания Расчлененного разучивания Стандартный и переменный	С подводящими упражнениями Замедленным разучиванием С помощью, с опорой и без
Помощи	Физической	Фиксация, поддержка, подталкивание, проводка

	Ориентировочный	Использование ориентиров и внешних ограничителей
--	-----------------	--

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

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
- В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно - педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью гимнасток и их физическим развитием.
- Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
- Спортсмены должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точно выполнять задания тренера. Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.
- Особое внимание следует уделять уборке зала.
- Особенность освещения зала предполагает расположение светильников вдоль зала и вне его пределов по высоте, силе источника света, его направленности.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста гимнасткам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата обучающихся.

Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в художественной гимнастике бывают при сложных акробатических и прыжковых элементах, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок,

применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

3.2. Планирование спортивных результатов.

Важную роль в систематизации спортивной подготовки гимнасток имеет разрядная классификация, которая должна помочь гимнастке последовательно, ступенька за ступенькой, подняться от подножья до вершины спортивного мастерства.

Разрядная классификация должна включать как минимум, следующие нормативные элементы:

- количество элементов и соединений (имеющих трудность);
- нормативную трудность элементов и соединений;
- нормативную оценку качества исполнения;
- уровень соревнований, удостоверяющих выполнение разрядного норматива.

Согласно Единой всероссийской спортивной классификации выполнение разрядов по художественной гимнастике, т.е. планирование результатов можно представить следующим образом:

Выполнение 3 юношеского разряда с 6 лет.

Выполнение 2 юношеского разряда с 7 лет.

Выполнение 1 юношеского разряда с 8 лет

Выполнение 3 спортивного разряда с 9 лет.

Выполнение 3 спортивного разряда с 9 лет.

Выполнение 2 спортивного разряда с 10 лет.

Выполнение 1 спортивного разряда с 11 лет.

Выполнение КМС с 12 лет.

Выполнение МС, МСМК с 15 лет.

3.3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить

переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления — на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности занимающихся;
- оценку воздействия спортивных тренировок и соревнований на организм занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности;
- консультацию по вопросам возрастных особенностей юных гимнасток и влияния на организм спортивных занятий.

Большое значение имеют наблюдения врача в ходе учебно-тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале. Результаты его наблюдений во время тренировки могут помочь выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

Полезно участие врача в планировании тренировочной нагрузки (как для всей группы спортсменов, так и для отдельных лиц) с учетом результатов врачебно-педагогического контроля.

Анализируя и обобщая свои наблюдения за спортсменами, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности спортсменов, подсказать наиболее верные пути и средства для их повышения. Для этого спортивному врачу необходимо:

- проводить тщательный анализ данных медицинского обследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера и данных врачебно-педагогических наблюдений на тренировке и соревнованиях;
- ежемесячно вместе с тренером анализировать правильность избранных методов и средств тренировок;
- вместе с тренером обсуждать результаты выступлений гимнасток на соревнованиях;
- вместе с тренером обсуждать и уточнять индивидуальные планы тренировки спортсменов;

– изучать условия, в которых проводится спортивная тренировка, добиваться при необходимости ее оздоровления в соответствии с задачами тренировочных занятий;

– вести пропагандистскую работу среди тренеров по повышению специальных знаний в области медицины, анатомии, физиологии и гигиены.

Только при условии постоянного контроля со стороны врача и тренера занятия с юными спортсменами дают положительные результаты.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

-личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;

-стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

-объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

-способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;

-степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

-возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль применяется во всех типах контролей и является – этапным, текущим и оперативным. При адаптации организма к

физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

При помощи биохимического контроля можно определить следующие параметры:

- 1) мощность, емкость и эффективность углеводного, жирового и белково-азотистого обмена;
- 2) переносимость тренировочных нагрузок;
- 3) скорости восстановительных процессов;
- 4) оптимальные режимы аэробной и анаэробной тренировки;
- 5) объем нагрузки;
- 6) состав и функций крови при занятиях спортом.

3.4. Программный материал для практических занятий

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

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Раздел подготовки	ГНП			ТГ					ГСС			ВС М
	Год обучения											
	1	2		1	2	3	4	5	1	2	3	
Теоретическая подготовка	12	8		12	12	12	18	18	20	12	12	12
Общая физическая подготовка	54	110		188	188	188	141	141	163	155	155	155
Специальная физическая подготовка	60	80		141	171	171	208	208	232	155	155	155
Техническая подготовка	182	210		156	381	381	541	541	595	788	892	892
Тактическая подготовка				8	14	14	16	16				
Контрольные испытания, соревнования	4	8		8	10	10	8	8	8	12	12	12
Инструкторская, судейская практика									12	12	12	12
Участие в соревнованиях				4	4	4	4	4	10	10	12	12
Медицинское обследование	Проводится вне сетки часов											

Итого часов	312	416		624	780	780	936	936	1248	1144	1248	1248
-------------	-----	-----	--	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------

3.4.1. Теоретическая подготовка – формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Материал данного раздела предназначен для всех групп и распределяется тренерами по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсмена.

№	Тема	ГНП			ТГ					ГСС			ВС М	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3		
1	История развития и современное состояние художественной гимнастики.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Общая и специальная физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	X	X	X	X	X	X	X						
5	Методика проведения тренировочных занятий									X	X	X	X	X
6	Основы музыкальной грамоты	X	X	X	X									
7	Основы композиции и методика составления произвольных композиций							X	X	X	X	X	X	X
8	Правила судейства, организация и проведение соревнований					X	X	X	X	X	X	X	X	X
9	Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах подготовки						X	X	X	X	X	X	X	X
10	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11	Режим, питание и гигиена гимнасток	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12	Травмы и заболевания, меры профилактики,	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

	первая помощь												
13	Графическая запись упражнений							X	X	X	X	X	X

ТЕМЫ

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 и перспективы развития художественной гимнастики.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

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.

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 без предмета: волны и взмахи, равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броски, отбивы, ловля, перекаты, вращения, вертушки, мельницы, спирали.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-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.

Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. 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.

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.

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 предметами. Сбавки 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.

Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах подготовки.

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

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастки.

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.

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.

3.4.2. Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной

систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем.

- Укрепление здоровья и повышение работоспособности.
- Развитие физических способностей, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка делится на общую физическую и специальную.

Общая физическая подготовка /ОФП/ - это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

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

В художественной гимнастике выделено 7 видов физических способностей:

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

Основными принципами специальной физической подготовки художественной гимнастикой являются:

соразмерность – оптимальное и соразмерное, 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 гимнасток являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

На развитие ловкости	- задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами.
На развитие гибкости	-упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.
На развитие силы	- упражнения на силу мышц рук, ног и туловища; - сгибание и разгибание, отведение и приведение; - круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д..
На развитие быстроты	- упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.
На развитие прыгучести	- 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 развитие выносливости	- выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП гимнасток 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 (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств.

Дошкольный и младший школьный возраст	6 – 10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11 – 14 лет	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

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

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – это «чувство предмета»;
2. Координация (согласование) движение тела и предмета;
3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш;
4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

3.4.3. Функциональная и реабилитационно-восстановительная подготовка.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии, как без предмета, так и с предметами, особенно ценны прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

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

Восстановительные мероприятия:

- массаж с растиркой;
- корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа;
- водные процедуры: душ, бассейн, море;
- витаминизация: травы, настойки и поливитамины;
- пассивный отдых: дневной и ночной сон;
- отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

3.4.4. Музыкально-двигательная и композиционно-исполнительская подготовка.

Музыкально-двигательная подготовка в художественной гимнастике базируется на системе ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза, преобразованной Р.А. Варшавской. Осуществляется музыкально-двигательная подготовка в виде бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр и творческой импровизации.

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

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

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

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;

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

- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

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

3.4.5. Хореографическая подготовка.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: *классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной.*

Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления спортивного мастерства гимнасток.

На занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат и, наконец, /что очень важно/, - формируется культура движений и умение творчески мыслить.

При занятиях хореографией с гимнастками необходимо учитывать:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

3.4.6. Акробатическая подготовка.

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений являются их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения горизонтальных осей: фронтальной – движение вперед и назад и сагитальной – движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы: статические и динамические.

К статическим положениям относятся:

- мосты – на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;

- упоры – стоя, сидя, лежа;
- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

Динамические движения – это:

- перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись);
- кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно);
- перевороты (медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях).

Партерные элементы – это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

Классификация партерных элементов:

- седы: обычный, на пятках (е), бедре, ноги врозь, углом;
- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;
- положения лежа: на спине, животе, боку;
- движения: повороты, переползания, перекаты.

3.4.7. Техническая подготовка

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

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

Задачи технической подготовки:

1. Формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований.
2. Формирование широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.
3. Совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных.
4. Разработка новых оригинальных элементов и соединений и совершенствование техники общеизвестных.
5. Составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство гимнасток.

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

1. Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений.
2. Предметная подготовка – формирование техники движений предметами.
3. Хореографическая подготовка – формирование техники хореографических движений.

4. Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.
5. Композиционная подготовка – это составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

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

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

В движениях без предмета (телодвижениях гимнасток) можно выделить 9 структурных (сходных по технике) групп движений: *специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, партерные элементы, ходьбу и бег.*

Компонентами беспредметной подготовки являются: равновесная, вращательная, прыжковая, специфическая, акробатическая и танцевальная подготовки.

К специфическим упражнениям относятся: пружинные движения, расслабление, волны, взмахи.

Специфические упражнения - это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики - целостность движений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных".

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном наблюдении, но есть и существенное различие.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются: ногами (на двух, одной и поочередно); руками (во всех направлениях, одно- и разноименно); целостно (всеми частями тела).

Расслабление - это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые - "роняя" руки, голову или туловище;

2. Посегментные - поочередно "роняя" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;

3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

Волна характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Волны выполняются:

- а) руками (основная форма - руки в сторону);
- б) туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);
- в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

Волна вперед - из стойки на носках, руки вверх, принять положение круглого полуприседа с отстающим движением рук, плеч и головы, и последовательно выводя вперед, разогнуть колени, тазобедренные суставы и суставы позвоночника, начиная с нижних и заканчивая шейными отделами.

Обратная волна - из стойки на носках, руки вверх, наклон назад, приседая, последовательно вывести назад таз и поясницу до положения круглого приседа, затем продолжить, как в волне вперед.

Боковая волна — из стойки на носках, руки вправо (влево), наклониться влево (дуга) и, приседая, вывести влево последовательно колени, таз, поясничный, грудной, шейный отделы позвоночника и руки.

Взмах характеризуется энергичным, толчкообразным началом и постепенным ослаблением (затуханием) к концу. Взмахи выполняются:

- а) руками - в передне-заднем и боковом направлениях;
- б) туловищем - из седа на пятках, седа на бедре с согнутыми ногами и стоя - "роняя" туловище вперед в сочетании с движением рук в передне- заднем и боковом направлениях;
- в) целостно - вперед, в сторону и в сторону с поворотом.

Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов.

Наклоны - это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях.

Наклоны широко используются в художественной гимнастике как самостоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и парных движений.

Различаются наклоны:

- по направлению: вперед, назад, в сторону и круговой.
- по амплитуде или глубине: на 45*, на 90* - горизонтальные наклоны, на 135* и ниже - низкие.
- по исходному положению или по опоре: в стойке на двух и одной ноге, выпадах вперед, сторону, назад и в стойках на двух и одном колене.

Равновесия как технические элементы – это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умение сохранять устойчивость.

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища: передние равновесия, боковые равновесия, задние равновесия.
2. По амплитуде наклона: высокие равновесия (туловище не наклоняется), горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90*), низкие равновесия (туловище наклоняется на 135* и более).
3. По амплитуде отведения свободной ноги: амплитуда отведения свободной ноги может быть на 45, 90, 135, 180 и более градусов.
4. По положению свободной ноги: положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пасса, аттитюд и кольцом.
5. По способу удержания свободной ноги: удержание свободной ноги может быть пассивным – с помощью руки и активным – силой мышц без помощи руки.
6. По способу опоры: равновесия могут выполняться: на всей стопе, на носке, на колене.

Классификация равновесий на одной ноге.

Разновидности	Передние			Задние			Боковые		
	Вертикальные	Горизонтальные	низкие	Вертикальные	Горизонтальные	низкие	Вертикальные	Горизонтальные	низкие
45*	+			+			+		
90*	+	+		+	+		+	+	
180* с помощью	+			+			+		
180* без помощи	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Повороты в художественной гимнастике – это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси.

Повороты классифицируются:

1. По способу исполнения: переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположенную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно.

2. По позе:

- простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пасса, согнув ногу назад коленом к колену опорной;

- позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные;
- позы бокового равновесия;
- позы заднего равновесия;
- позы аттитюда – активно и пассивно;
- позы кольцом – пассивно и активно.

3. По продолжительности вращения: различают повороты на 90,180, 360, 540, 720 градусов, далее трехоборотные, четырехоборотные, пятиоборотные и т.д. вращения.

Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную стороны, сразу вставая на носок опорной, либо спружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

Классификация основных поворотов по признаку структурного сходства и имеющих определенную ценность трудности.

Положение ноги	Нога в «пассе»	Нога вперед или в сторону	Нога назад	Переднее боковое горизонт.	Низкие	На колене: нога		
						вперед	в сторону	назад
На 90*	360* и более+ фуэте	360* и более	360* и более прямая или аттитюд	360* и более	-	Все повороты не более 360*		
180* с помощью	-	360* и более	360* и более прямая или кольцо	Только боковое	-	+	+	+
180* без помощи	-	360* и более	360* и более прямая или кольцо	Нога назад или в сторону	В наклоне вперед или назад 360* и более	+	+	+
90*	На согнутой ноге – «казак»							
	-	360* и более, нога вперед	360* и более прямая или аттитюд			+	+	+
180* с помощью	-	нога вперед	360* и более прямая или аттитюд			+	+	+
180* без помощи	-	нога вперед				+	+	+

Прыжки – это безопорные (полетные) положение тела гимнастки в результате отталкивания.

Силами, содействующими высокому вылету являются:

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;
2. Активное движение маховых звеньев – рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но, в принципе, это либо:

- 1- быстрое движение ног в нужном направлении.
- 2- быстрое сгибание ног нужным образом,
- 3- быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

Механизм приземления заключается в пружинном – как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног.

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления.

Классификация прыжков по способам отталкивания и приземления.

Толчком двумя приземление на две	Толчком двумя приземление на одну	Толчком одной приземление на две	Толчком одной приземление на толчковую	Толчком одной приземление на маховую	
				Без смены ног	Со сменой ног
Прыжок выпрямившись	Открытый	Шаг-наскок на две	Скачок	Пружинный бег	Впереди
Согнув ноги	Касаясь	Ассамблее	Открытый	Касаясь	Сзади
Ноги врозь	В кольцо	«Щучка»	С поворотом кругом (выкрутом)	Шагом	Перекидной
«Щучка»	Касаясь в кольцо	Махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя	Подбивные	Касаясь в кольцо	Разноименный перекидной
Прогнувшись			«Казак»	Шагом в кольцо	
Кольцо двумя			Со сменой ног- разножка	Шагом прогнувшись	
			В кольцо	Жете антурнан	
			Касаясь в кольцо	Жете антурнан в кольцо	
			Револьтад	Жете антурнан в касаясь в кольцо	

				Шагом с поворотом туловища (1/4,1/2)	
				«Бедуинский»	

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

Ходьба и бег – это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении.

Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках. На пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях и др.

Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед с поворотом.

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

Упражнения с предметами.

Упражнения с предметами выполняются с 5 разными по форме, фактуре и размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой. Особенности предметов влияют на технику движений. В упражнениях с предметами целесообразно выделять следующие группы движений: *удержание и баланс, вращательные движения, фигурные движения, бросковые движения и перекаты.*

Компонентами предметной подготовки являются: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике.

Соревновательные комбинации гимнасток представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

Применяемые в художественной гимнастике предметы:

Скакалка – это пеньковая /или другая веревка/ удобной для гимнастки длины с поперечным диаметром 0,5-1 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым.

Обруч – это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной /поперечным диаметром/ 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Цвет по выбору.

Мяч – это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.

Лента – это конструкция из палочки-трости длиной 50—60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления – карабина и полоски ткани длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм /без трости/. Цвет по выбору.

Булавы – это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 гр. Цвет по выбору.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

При обучении упражнений с предметами необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- не вводить различные предметы в урок раньше, чем будут освоены основные навыки движений без предмета;
- начинать обучение упражнений с мячом, затем переходить к упражнениям со скакалкой (в практике встречается и обратный вариант);
- обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, структура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся, направленное варьирование веса и размеров предмета позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества;
- применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки;
- упражнения с предметами вводить в основную часть урока, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно;
- после освоения основной формы, движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путем изменения условий их выполнения, к которым относятся:
 - уменьшение и увеличение импульса силы (например, амплитуды и высоты бросков);
 - дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение амплитуды сгибания-разгибания, поворота и т.д.;
 - перенесения тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках;
 - соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающих движения предмета (например, при перекатах мяча);
 - усложненные положения рук (например, в момент ловли рука за спиной, руки в скрестном положении).
- дальнейшее совершенствование осуществляется путем соединения нескольких элементов следующими способами: *серии* – соединение одинаковых элементов; *ряды* – соединение разных элементов одной структурной группы; соединения элементов разных структурных групп

с предметом; соединение элементов разных структурных групп с предметами и без предмета.

Классификация упражнений с предметами

<i>Структурные группы</i>	<i>Типы упражнений</i>	<i>Виды упражнений</i>
Броски и переброски	Прямые	Боковые, лицевые, горизонтальные
	Обводные	Под руку, ногу, плечо, за спину
	Крученые	По различным осям
	Нетипичным захватом	Ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	Двух предметов	Параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	Об пол	Вперед, назад, в сторону
	Телом	Кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой.
Ловли	Простые	Вперед и над собой, сбоку
	Обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой
	Сложные	В перекат, обкрутку, вращение и др.
	Нетипичным хватом	На ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	Простые	Перед собой и над собой
	Обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	По полу	Вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге
	По телу	По кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	На руках	На кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	На туловище	Без и со смещением
	На ногах	На двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	На полу	Без и со смещением
	На теле	На руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	Рук (и)	Кисти, кистью, предплечья, плеча всей руки
	Туловища	Шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	Ног (и)	Стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	Круги, восьмерки	Малые, средние и большие в разных плоскостях
	Спирали, змейки, мельницы	Вертикальные, горизонтальные и круговые в разных плоскостях
Прыжки через предмет	С 1-3 вращением, в петлю (скрестно), узким хватом	Вперед, назад и в сторону; с различным положением тела
	Через движущийся предмет	Катящийся, вертящийся, вращающийся отскочивший и рисующий по и над полом
Элементы входом в предмет	Надеванием	Махом вперед, назад, внутрь, наружу
	Набрасыванием	Горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону
	Шагом, прыжком	В специально подготовленный и автономно

		движущийся предмет (катящийся, вертящийся и т.д.)
Складывание предметов	Соединением концов, поочередными перехватами	Перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	Задеванием части тела, обкручиванием	Рук (и), ног (и), туловища

Биомеханические основы классификации упражнений с предметами.

Предметы художественной гимнастики хоть и имеют разную форму, фактуру, размеры и требуют к себе специфического подхода, но всё же с точки зрения техники как способа движения, у них есть общее - все они физические тела и их движения подчиняются общим законам механики.

С точки зрения механики предметы, как физические тела, могут совершать:

- поступательные движения по той или иной траектории;
- вращательные движения вокруг той или иной оси;
- вращательно-поступательные движения - двигаться по определенной траектории, вращаясь вокруг внутренней оси.

В упражнениях с предметами предмет может находиться:

- в связанном положении - в руке, на ноге, на туловище;
- в свободном положении - без гимнастики.

Находясь в связанном положении, предмет может:

- двигаться вместе с движением руки (ноги, туловища) - тогда по отношению к предмету действия гимнастки достаточно обозначить как удержание или баланс;
- предмет может двигаться в руке единственным возможным способом - вращаться, то есть гимнастка может совершать вращательные движения;
- предмет может двигаться вместе с рукой и в руке, то есть совершать весьма разнообразные по конфигурации движения, которые условно могут быть названы "фигурные движения".

Находясь в свободном положении, предмет может:

- лететь, то есть находиться в безопорном положении, что происходит в результате выпуска, выброса или отскока предмета, поэтому эту группу движений справедливо назвать "бросковые движения";
- предмет может свободно катиться по полу или телу гимнастки и, естественно, что эти движения называются перекатными движениями.

Кроме вышеперечисленного гимнастка сама может двигаться по отношению к предмету: прыгать через него или в него, входить в предмет другим способом, катиться на нем, вращаться и т.д. Но предмет при этом уже двигается одним из вышеназванных способов, поэтому выделять эти движения в отдельную группу с точки зрения биомеханики нецелесообразно. Таким образом, опираясь на биомеханические закономерности упражнений с предметами, целесообразно классифицировать их следующим образом:

1. Удержание и баланс.

2. Вращательные движения.
3. Фигурные движения.
4. Бросковые движения.
5. Перекатные движения.

При этом "мелкая работа" предметами называется манипуляциями.

В движениях предметами, как и в движении телом, обычно выделяют пять фаз:

1. Исходное положение (пусковая поза).
2. Подготовительные действия (подготовительная фаза).
3. Основные действия (пусковая фаза).
4. Фаза реализации.
5. Завершающая фаза.

Исключение составляют бросок и ловля предметов - их следует рассматривать как двойное движение, состоящее из двоякого числа фаз.

Удержание и баланс предметов

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов.

Скакалка обычно удерживается за два конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Хват не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, находясь в кулаке. Кроме этого, скакалку можно держать:

- за один конец;
- за два конца одной рукой;
- за середину одной и двумя руками;
- за середину и конец;
- сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками

Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

- жесткий хват - обруч зажимается в кулак, как скакалка;
- свободный хват - обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

В связи с тем, что обруч - плоский предмет, его положение и движения различаются по плоскостям: лицевой, боковой, горизонтальной, наклонной. В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху.

Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Мяч относительно самый тяжелый предмет (400 грамм) шарообразной формы и достаточно большого для кисти диаметра (18-20 см), поэтому удержание его, которое специалисты называют балансом, даже при простых движениях рукой или телом, объективно технически трудное действие.

Баланс мяча по сути - это сохранение устойчивого положения по отношению к кисти. По законам физики равновесие будет сохраняться, если проекция центра тяжести мяча не выйдет за пределы кисти. Поэтому во время движений рукой или телом необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно находилась под мячом.

Лента обычно удерживается следующим образом: конец палочки опирается в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак и зажимают палочку, указательный палец вытягивается вдоль палочки и фиксирует её.

Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами:

- жестким хватом (как палочку ленты);
- свободный хват (как концы скакалки).

Кроме этого, булавы иногда удерживаются:

- за середину шейки (как жесткий хват обруча);
- за тело (таким же способом, как и за шейку).

Вращательные движения предметами

Вращательные движения предметами - это круговые движения кистью. Вращательные движения классифицируются:

- по месту расположения оси вращения;
- по плоскости вращения;
- по части тела, осуществляющей вращение.

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием.

Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края предмета, называется вращением.

Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр предмета, называются вертушками. Вертушки могут быть:

- связанные - с удержанием;
- свободные - опорные и полетные. Опорой для вертушек может быть: пол; кисть; нога; тело.

В том случае, когда ось вращения располагается снаружи от предмета и на какой-то части тела, выполняются обкрутки.

Обкрутки могут быть: руки, ноги, шеи, туловища, всего тела.

Кроме того, что вращательные движения различаются по типу вращений, они различаются по плоскости движений: лицевой; боковой; горизонтальной; наклонной.

Обычно вращательные движения выполняются рукой, но могут выполняться и другими частями тела: ногой, туловищем, шеей.

Фигурные движения предметами

Фигурные движения - это условное название группы движений, в результате которых предметы описывают в пространстве определенный рисунок - фигуру.

Фигурные движения классифицируются:

- по рисунку предмета - фигуре;
- по плоскости движений предметами.

В результате движений кистью одновременно со смещением всей руки или только кисти или другой части руки могут быть нарисованы следующие фигуры:

1. Круги: малые - кистью, средние - локтем, большие - от плеча.
 2. Мельницы - сочетание малых кругов в определенной последовательности:
 - а) двухтактные - два последовательных круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей;
 - б) трехтактные - три последовательных круга справа, а затем слева от кистей;
 3. Спирали - серия малых кругов, вытянутых в поперечную линию в виде спирали;
 4. Восьмерки - это серия кругов в сочетании со смещением руки в названной форме. В зависимости от величины: малые, средние" большие;
 5. Змейки - колебательные движения кистью: вверх-вниз или вправо-влево с вытянутой в длину формой.
- Но плоскости выполнения фигурные движения могут быть: лицевые; боковые; горизонтальные; наклонные; круговые.

Бросковые движения предметов

Бросковые движения - это безопорные (полетные) движения предметов. Бросковые движения классифицируются:

1. По способу перехода предмета в безопорное положение: а) выбросом - броски;
 - б) выпуском - переброски; в) отскоком - отбивы.
2. По способу движения бросающей части тела: а) махом; б) разгибом.
3. По части тела, осуществляющей бросковое движение: а) рукой или её частью; б) ногой или её частью; в) туловищем;
4. По направлению: а) вверх; б) вперед-вверх; в) назад - вверх; г) в сторону - вверх;
5. По наличию условного препятствия: а) под руку; б) под ногу; в) под плечо; г) за спиной; д) за головой.

Основными, наиболее впечатляющими и трудными, являются следующие бросковые элементы: броски, отбивы и ловли, которыми завершаются все бросковые движения.

Броски - это движения, сообщающие предметам продолжительное безопорное (полетное) положение.

Бросок состоит из следующих фаз:

- 1 - подготовка к броску - принятие удобного положения;
- 2 - замах - движение по направлению противоположное броску, но обязательно в той же плоскости;
- 3 - разгон - активное движение руки в направлении броска;
- 4 - выброс - отпускание или выталкивание предмета;
- 5 - полет - нахождение предмета в безопорном положении. Перемещение свободного предмета совершается по параболе. Высота и

форма траектории зависит от исходных условий вылета - направления и скорости. Время полета зависит от скорости вылета, а скорость - от резкости (быстроты и силы) броска.

Отбивы - это движения, в результате которых предметы после соприкосновения с полом, частью тела или другим предметом приобретают полетное (безопорное) положение.

Отбивы состоят из следующих фаз:

1 - свободное перемещение предмета;

2 - контакт - столкновение с неподвижным или движущимся предметом, частью тела или полом;

3 - свободное перемещение по измененному направлению, где угол падения равен углу отражения.

Ловли - это прием предметов после свободного перемещения. Ловлями завершаются все свободные перемещения предметов: бросковые и перекатные движения.

Ловли состоят из следующих фаз:

1 - подготовка к ловле - подъем руки или другой части тела навстречу предмету;

2 - сопровождение - движение принимающей части тела по направлению падения предмета с целью выравнивания скоростей, без чего будет либо отскок, либо очень жесткая ловля;

3 - контакт - соприкосновение ловащей части тела с предметом: контакт с мячом начинается с кончиков пальцев, остальных предметов - с касания ладони;

4 - торможение - постепенная остановка - движение по той же траектории с постепенным замедлением;

5 - завершение - прекращение движения (остановка) или переход в следующее движение.

Перекатные движения предметов

Перекаты - это движение предметов путем ката по опорной поверхности от одного места до другого. Перекаты классифицируются:

1. По месту ката: а) по полу; б) по телу или его части.

2. По продолжительности: а) большой; б) средний; в) малый.

3. По линии горизонта: а) горизонтальные; б) горизонтально - вниз; в) горизонтально - вверх.

4. По направлению (для пола): а) вперед; б) в сторону; в) назад; г) обратный; д) по дуге или кругу.

5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции: а) свободный; б) сопровождаемый.

Перекаты состоят из следующих фаз:

1. Подготовительная - принятие удобного положения.

2. Толчковая - подталкивание предмета в нужном направлении.

3. Качения - свободное или сопровождаемое перемещение.

4. Торможения или контакта.

5. Завершения - остановка или переход в другое движение.

В принципе, пережат может выполняться и горизонтально, и горизонтально - вниз, и горизонтально - вверх. Направление пережата будет зависеть от силы толчка.

В основу технологии построения уроков с предметами положены принципы цикличности варьирования, усложненных условий, сопряженного воздействия, опережающей трудности. *Смысл методики* состоит в том, что программируется совершенствование базовых элементов, «проигрываются» все варианты соединений, осуществляется развитие средств предметной подготовки, создается необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций.

При построении уроков с предметами следует учитывать некоторые методические положения, специфичные для этой формы занятий:

1. Необходимо постоянно возвращаться к элементарным действиям, какими считаются базовые навыки и элементы школы предмета: передачи, перехваты, круги, вращения, броски и т.д.
2. На начальных этапах весьма перспективной представляется отработка движений различной структуры с тем предметом, который в наибольшей степени отвечает её специфике: броски и отбивы – мяч; вращения и подскоки – скакалка; позы и круги – булавы; пережаты – обруч. Этот подход позволяет использовать несколько предметов в уроке уже на начальном этапе работы с детьми.
3. При разработке урока необходимо учитывать все основные структурные группы движений специфичные для данного предмета, необходимость их варьирования и многократного повторения.
4. После выполнения серий движений контрастных структурных групп в чистом виде необходимо переходить к выполнению сочетаний их между собой. Поскольку выполнить все возможные сочетания в одном занятии нельзя, необходимо предусмотреть перспективу, чтобы проходя по некоему кругу, гимнастики вновь и вновь возвращались к исходному. Это обеспечивает гибкость и разносторонность навыка.
5. Важным является включение в урок хореографии или других разновидностей урока без предмета, рабочих поз и действий, характерных для элементов с предметами – положения рук, активные перемещения туловища, наклоны и повороты головы, фиксация взгляда, работа ног, затрудняемая особыми движениями рук и т.д.
6. Уделять особое внимание точности движений рук и перемещений предмета, четкости динамической осанки, сохранению устойчивости, создавать ситуации, требующие от гимнастики значительных усилий для безупречного исполнения даже элементарных действий.
7. Сотни повторений позволяют сделать сложнейшие элементы простыми, однако, лишь при условии неусыпного контроля за качеством исполнения. Здесь требуется большое внимание со стороны тренера и постоянная сосредоточенность гимнастки, навыки осмысленного самоконтроля.

Главным из преимуществ, достигаемых при проведении уроков с предметами, является регламентированность количества повторений при высокой интенсивности работы всей группы. Упражнения выполняются без пауз для отдыха. Важным является импровизационный характер – задаются только структура движения, а также пусковая и итоговая позы, детали элемента создаются в ходе исполнения, что в ряде случаев приводит к оригинальным находкам.

Уроки позволяют сравнивать успехи в предметной подготовке гимнасток. Они приучаются работать синхронно, согласованно с музыкой. Выигрыш и в использовании площадки, поскольку для урока с предметами подходят и сравнительно небольшие помещения.

В зависимости от периода подготовки продолжительность урока варьируется от 15 до 45 минут. Урок состоит из трех циклов заданий. В урок включаются упражнения с одним, двумя, реже с большим количеством предметов.

1-ый цикл. Упражнения выполняются синхронно всей группой. Задания могут выполняться индивидуально, а также в парах, тройках, группах и других построений, позволяющих выполнять переброски и передачи предметов. Продолжительность исполнения элементов одной структуры от 32 до 64 тактов. Движения выполняются в обе стороны, правой и левой рукой. Количество повторений кратное или с преобладанием элементной для не доминирующей руки.

Следует чередовать контрастные структурные группы, например, броски-перекаты, передачи-отбивы, по рекомендуемой схеме с последующим их варьированием и наращиванием трудности.

После завершения 1-го цикла, охватывающего все структуры движений, он может повториться вновь в несколько измененном виде: другой способ броска, другое и.п., другой частью тела и т.д.

Во 2-м цикле основным является акцент на сочетание разноструктурных движений с проработкой всех возможных вариантов.

Завершают урок движения **3-го цикла**, наиболее приближенные по структуре к классификационным элементам, с перемещением по площадке, с включением поворотов, равновесий, прыжков.

На начальных этапах подготовки урок ограничивается одним-двумя циклами, либо сокращенным количеством структурных групп. Урок для квалифицированных гимнасток проводится более компактно, интенсивно. Первый цикл менее продолжителен по времени, но количество повторений при этом сохраняется за счет сокращения пауз и увеличения темпа.

СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ УРОКОВ С МЯЧОМ



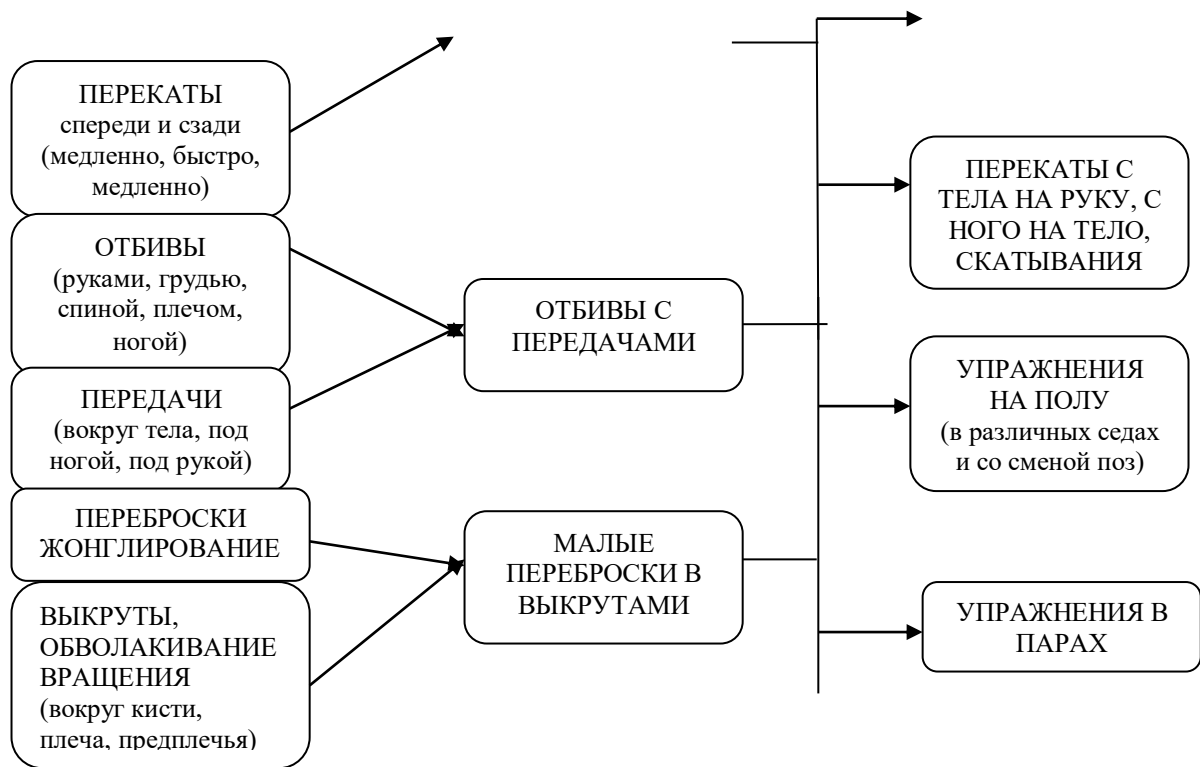


СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ УРОКОВ С ОБРУЧЕМ

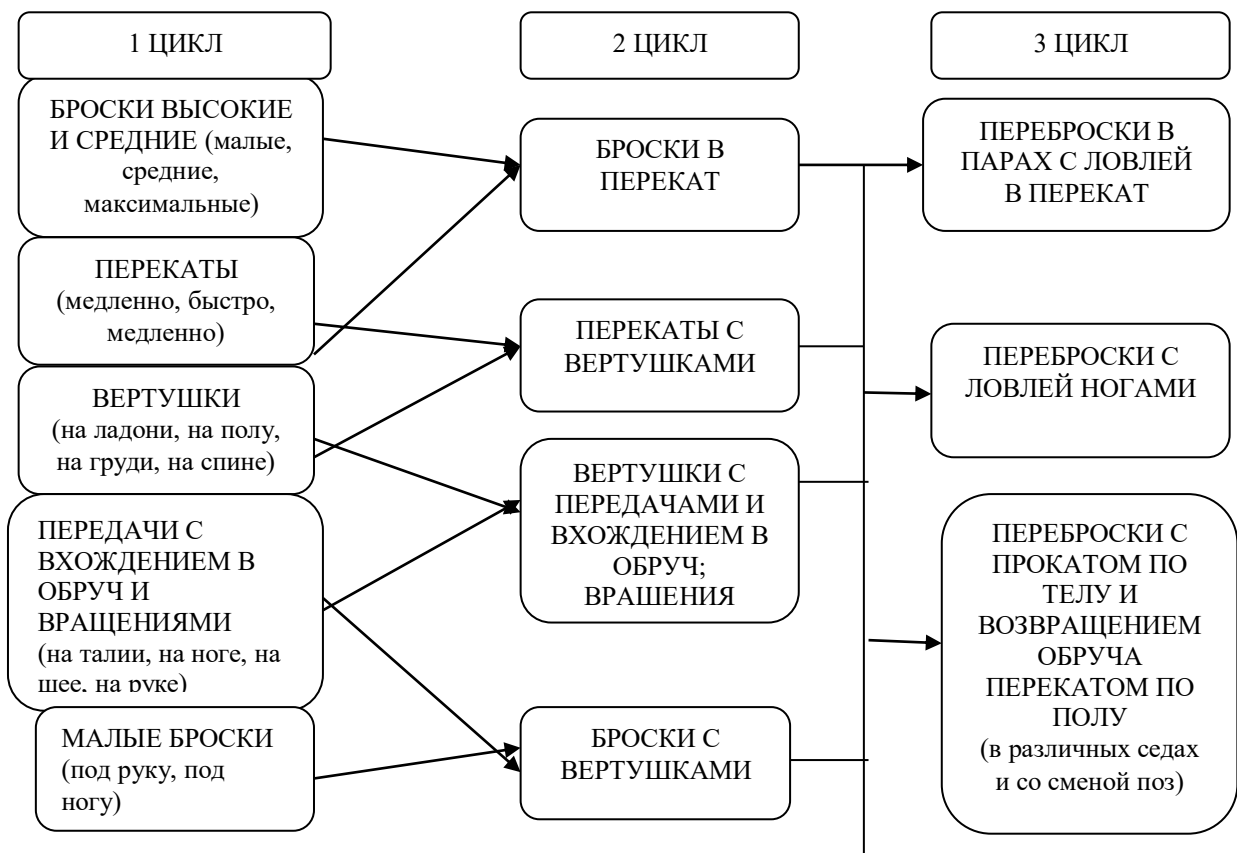


СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ УРОКОВ С БУЛАВАМИ

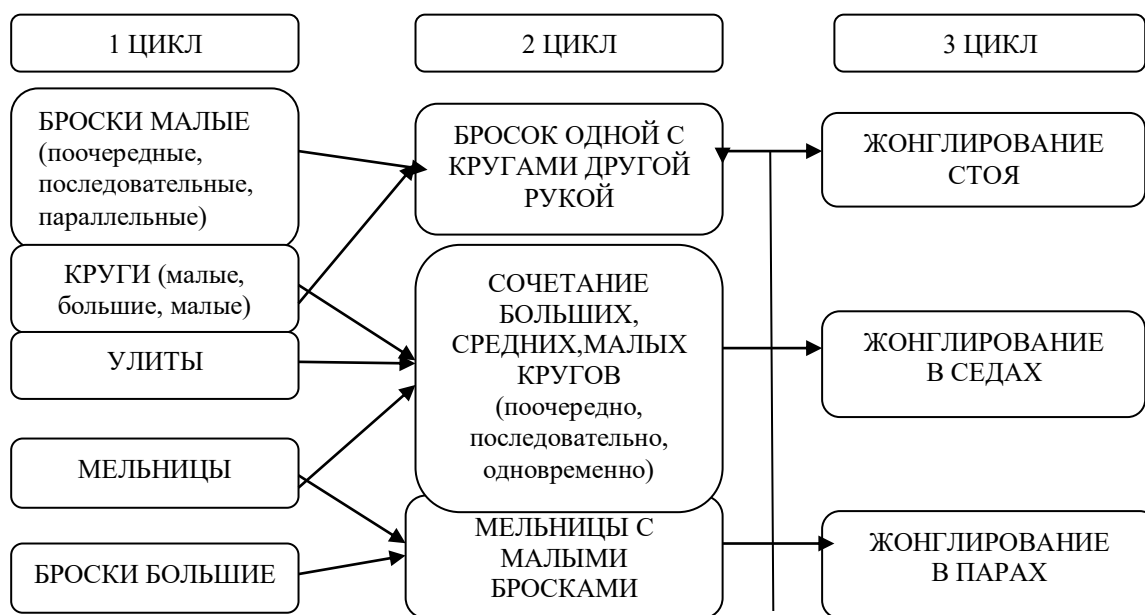


СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ УРОКОВ С ЛЕНТОЙ

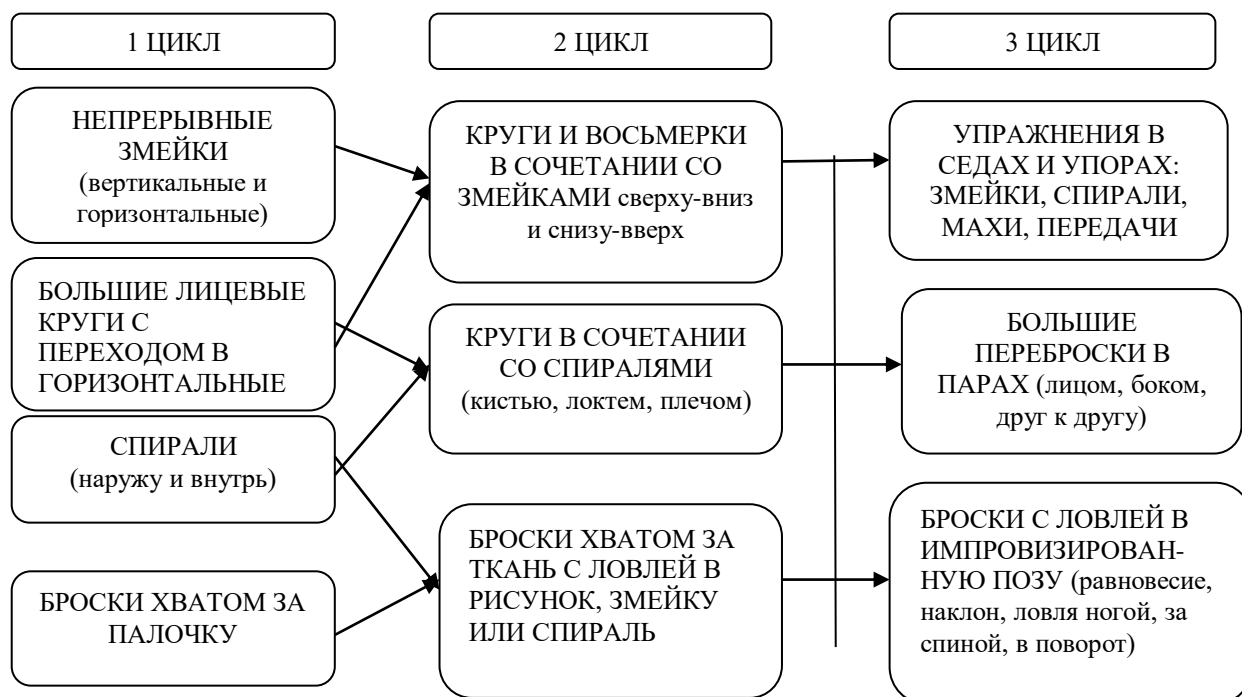
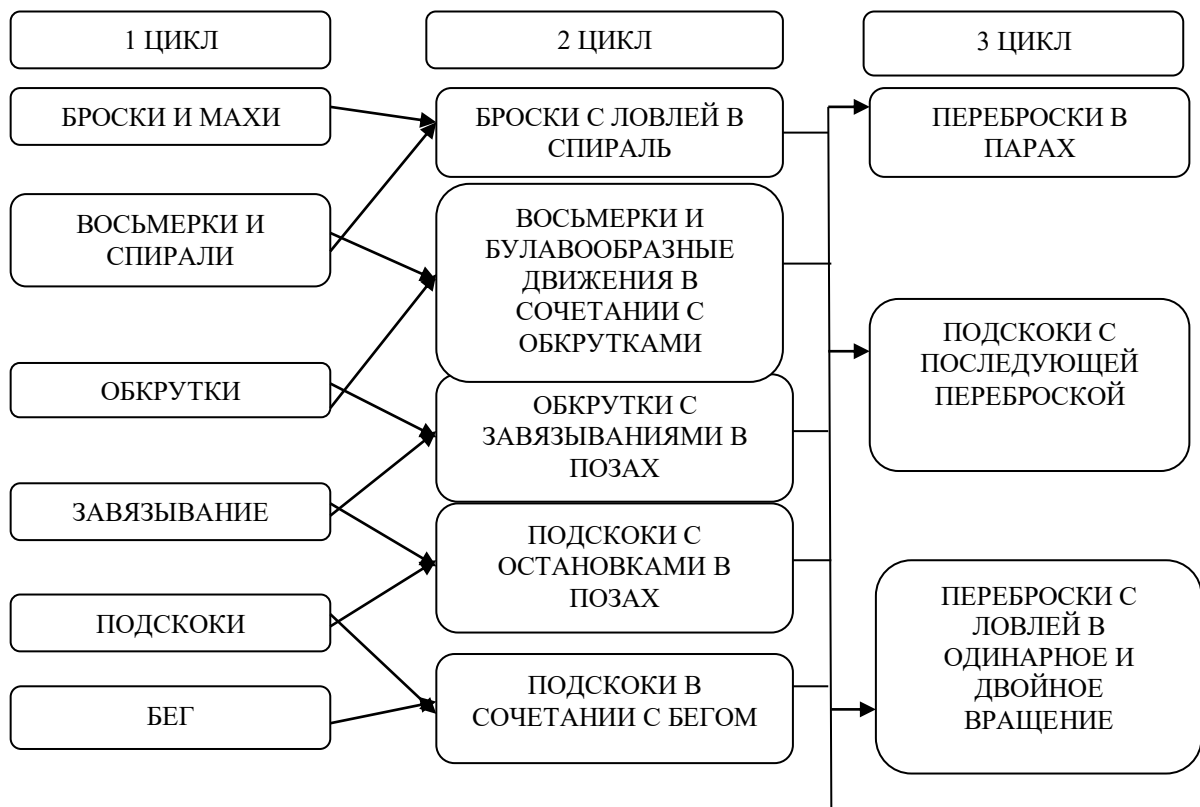


СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ УРОКОВ СО СКАКАЛКОЙ



Групповые упражнения резко отличаются от комбинаций одиночек. В индивидуальных упражнениях успех зависит от индивидуальных физических, технических и артистических особенностей гимнасток. Чем ярче индивидуальность, тем она интереснее.

В групповых упражнениях необходимо нивелировать свою индивидуальность, выполнять движения с единой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом.

Единообразие, согласованность, четкость и слитность – вот основные слагаемые успешного выступления в групповых упражнениях. Кроме этого важно добиться стабильности в исполнении взаимодействий и готовности к незапланированным действиям партнерши.

В настоящее время групповые комбинации выполняются пятью гимнастками. Каждая команда представляет две различные комбинации на разную музыку:

1-я композиция – с одинаковыми предметами;

2-я композиция - с двумя разными предметами.

В младших разрядах: 1-я композиция – без предмета, 2-я - с одинаковыми предметами.

Отличительной особенностью групповых комбинаций является наличие возможности взаимодействия гимнасток. Выделяют 2 типа взаимодействий: посредством предмета и без участия предмета.

Взаимодействия посредством предмета может осуществляться:
- обмен предметами: передачи, перекаты, переброски;

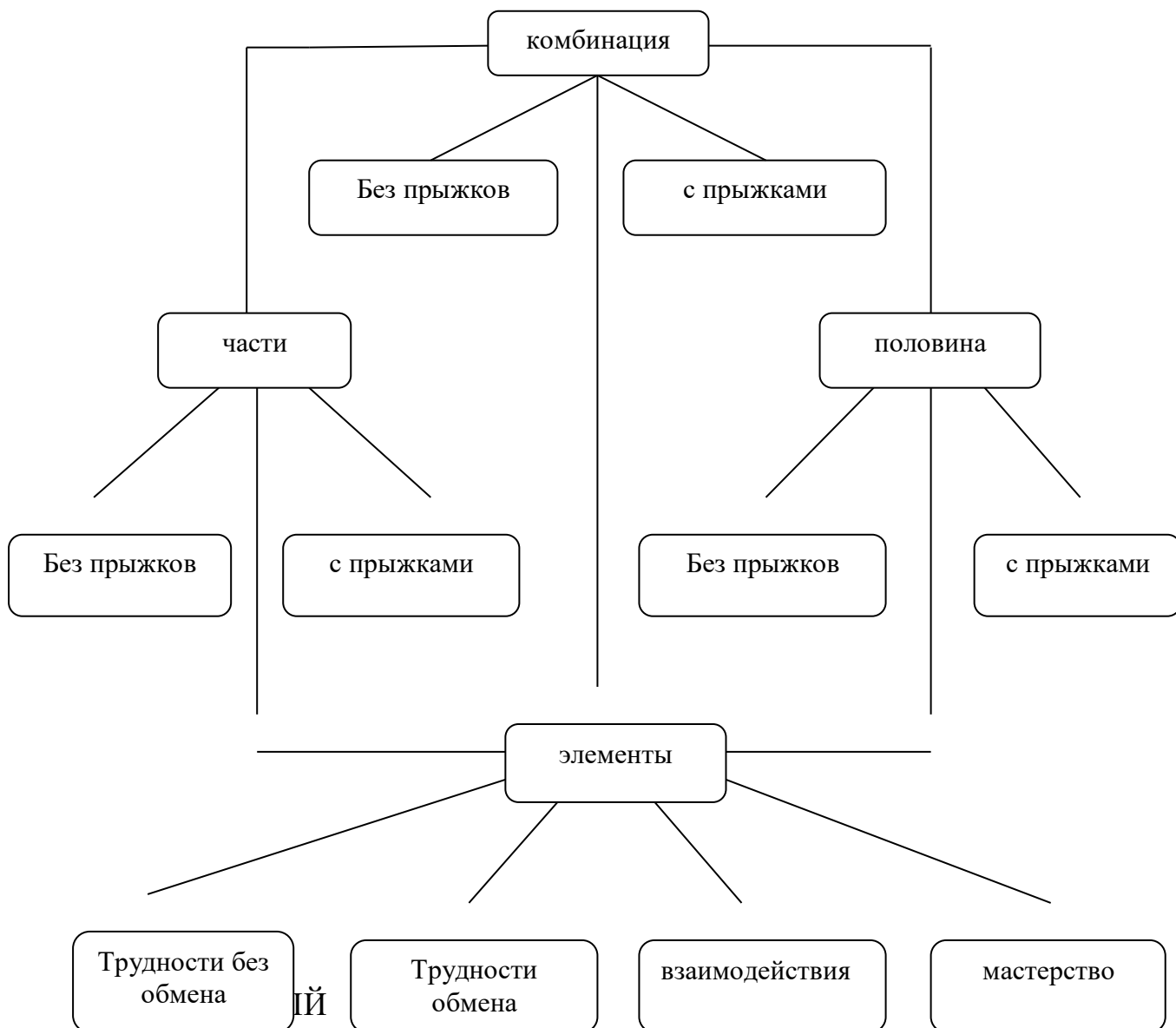
- без обмена предметами: например, прыжок шагом в обруч, который удерживает партнерша.

Взаимодействия гимнасток без участия предметов может быть контактным и бесконтактным.

В элементах взаимодействия успех каждой гимнастки зависит от согласованности движений партнерш, поэтому их еще называют элементами сотрудничества.

Основная часть тренировочного занятия включает работу: над элементами и соединениями, над частями комбинации, по половинам комбинации, над комбинацией в целом.

Схема работы с групповыми комбинациями



3.5. Программный материал для практических занятий на этапах подготовки.

Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки гимнасток 5-8 лет.

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный (5-6 лет) и младший школьный возраст (7-8 лет), решающий возраст в жизни ребенка.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель 1 этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках, детских соревнованиях.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинный, высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот

возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Занятия на этапе начальной подготовке проводятся обычно 3-4 раза в неделю по 2 часа и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, лента.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 5-8 лет

<i>Возрастные особенности</i>	<i>Методические особенности</i>
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.
Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
Велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Календарь мероприятий для групп начальной подготовки может включать:

сентябрь – открытый урок;

октябрь – контрольные занятия по ОФП и СФП;

ноябрь – контрольные занятия по технической подготовке;

декабрь – показательные выступления на спортивном празднике;

январь – открытый урок;

февраль - соревнования по ОФП и СФП;

март - соревнования по технической подготовке;

апрель – спортивные соревнования;

май – переводной экзамен.

№	Содержание материала	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
Практический материал				
1	<i>Общая физическая подготовка</i>			
	1. упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+	+
	2. упражнения на мышцы спины		+	+
	3. упражнения на боковые мышцы.			+
	4. упражнения на развитие скорости			+
	5. упражнения для м-ц рук и кистей	+	+	+

	6.упражнения для м-ц ног и стоп	+	+	+
	Специальная физическая подготовка			
2	1.Пассивная гибкость:			
	- складка вперед, грудь касается бедер	+	+	+
	- мост из стойки, ноги на ширине плеч	+	+	+
	-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		+	+
	-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		+	+
	2.Активная гибкость:			
	удержание ноги вперед	+	+	+
	удержание ноги в сторону		+	+
	удержание ноги назад	+	+	+
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.			+
	3.Хореография			
	-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)		+	+
	-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях		+	+
	-батманы фондю в сторону			+
	-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях			+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов		+	+
	-маленькие хореографические прыжки по 1 и 2 позиции		+	+
	-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)	+	+	+
	-партерная хореография.	+	+	+
3.	Технико-тактическое мастерство			
А.	Базовая техническая подготовка			
	Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки	+		
	Упражнение для правильной постановки ног и рук	+		
	Маховые упражнения		+	+
	Круговые упражнения	+	+	+
	Пружинящие упражнения		+	+
	Упражнения в равновесии		+	+
Б.	Специальная техническая подготовка			
	1. Виды шагов:			
	на полупальцах, мягкий, высокий, острый	+	+	+
	пружинящий, приставной		+	+
	скрестный, скользящий, перекатный		+	+
	широкий		+	+
	галопа, польки	+	+	+
	вальса		+	+

	2. Виды бега:			
	на полупальцах		+	+
	высокий	+		
	пружинящий		+	+
	3. Наклоны и волны:			
	а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах)	+	+	+
	в сторону (на одной ноге)			+
	назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)		+	+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад	+	+	+
	в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные	+	+	+
	одновременные и последовательные		+	+
	боковая волна		+	+
	боковой целостный взмах	+	+	+
	передняя волна и целостный взмах		+	+
	обратная волна	+	+	+
	4. Подскоки и прыжки:			
	а) с двух ног с места: выпрямившись	+		
	выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360 *		+	+
	из приседа	+		
	разножка (продольная, поперечная)			+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами			+
	б) с двух ног после наскоков:		+	+
	прыжок со сменой ног в 3 позиции			+
	после приседа		+	+
	олень		+	+
	кольцом			+
	в) толчки одной с места: прыжок махом(в сторону, назад)	+		
	г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед)		+	+
	Закрытый и открытый		+	+
	Со сменой ног (впереди, сзади)			+
	со сменой согнутых ног			+
	махом в кольцо			+
	широкий, сгибая и разгибая ногу			+
	д) подбивной в кольцо			+
	5. Упражнения в равновесии:			
	стойка на носках	+	+	+
	равновесие в полуприседе	+	+	+
	равновесие в стойке на левой, на правой		+	+
	равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+
	заднее равновесие			+
	боковое равновесие			+
	6. Вращения с переступанием			
	- скрестные	+		
	- одноименные от 180 до 540			+
	- разноименный от 180 до 360		+	+
	7. Акробатика:			
	мост	+		

	мост с одной ноги			+
	кувырки (вперед, назад, боком)	+		
	стойки: на лопатках	+		
	на груди		+	
	махом на две и на одну руку			+
	на предплечьях			+
	8. Упражнение со скакалкой			
	- качания, махи: двумя руками, одной рукой	+		
	- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках	+	+	+
	- скакалка сложена вдвое	+		
	- один конец скакалки в одной руке, середина в другой	+	+	+
	- вращение скакалкой: вперед и назад	+	+	+
	- скрестно вперед и назад		+	
	- двойное вращение вперед и назад			+
	- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо		+	+
	- одной рукой прямую скакалку			+
	- двумя руками из основного хвата			+
	- обвивание и развивание вокруг тела	+		
	- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости			+
	- передача около отдельных частей тела	+		
	- «мельницы» :в лицевой плоскости		+	
	- поперечная, горизонтальная			+
	9. Упражнения с мячом			
	- махи во всех направлениях, круги большие и средние	+		
	- передача около шеи и туловища, над головой, под ногами	+		
	- отбивы: однократные и многократные	+		
	- со сменой ритма	+	+	+
	- разными частями тела		+	+
	- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	+	+	+
	-средние (до 2 метров) двумя и одной рукой		+	
	- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками			+
	-перекаты: по полу	+		
	по рукам	+	+	+
	по телу		+	+
	по одной руке		+	+
	по спине		+	+
	10. Упражнение с обручем.			
	- махи одной и двумя руками во всех направлениях;	+		
	- круги одной и двумя руками вверху и внизу	+		
	- вращения правой и левой руками (вперед и назад)		+	+
	- вращения на шее	+	+	+

	- вращения вокруг туловища(талии)	+		
	- перебаты по полу в различных направлениях с вращением	+	+	+
	- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга		+	+
	- одной рукой вперед			+
	- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости		+	+
	- вертушки однократные и многократные одной рукой		+	+
	- проход через обруч на месте и после обратного ката	+	+	+
	- передача из одной руки в другую (в различных положениях)	+	+	+
	11. Упражнение с лентой.			
	- махи, круги, восьмерки		+	+
	- змейки, спирали		+	+
	- бумеранги, передачи			+
	12. Упражнения с булавами			
	- махи, круги		+	+
	- постукивания, «мельницы»			+
	- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)			+
	13. Специальные средства			
	Музыкально-двигательное обучение:	+	+	+
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств		+	+
	- музыкальные игры	+		
	- музыкально-двигательные задания	+		
	- танцы		+	
	- классический экзерсис			+

Классификационные элементы, рекомендуемые для этапа начальной подготовки:

Прыжки:

1. прыжок шагом
2. прыжок шагом толчком двумя
3. подбивной прыжок касаясь
4. подбивной прыжок в кольцо
5. « казак »
6. кольцо одной ногой
7. «ножницы» вперед
8. «ножницы» вперед с согнутыми во время $\frac{1}{2}$ поворота ногами
9. прыжок со сменой ног назад
10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180)
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь
12. подбивные прыжки «кабриоль»
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и $\frac{1}{2}$ поворота в полете (180*)
14. тоже, что и №13 (360*)

15. вертикальный прыжок с поворотом на 360*

Равновесия:

1. равновесие в пассе
2. в пассе наклон туловища вперед
3. свободна нога в горизонтальном положении
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью
7. свободная нога назад - «арабеск»
8. задний шпагат с помощью
9. кольцо с помощью
10. «аттитюд»
11. переднее равновесие в горизонтальном положении
12. «Казак» вперед

Повороты:

1. пассе-360⁰
2. нога горизонтально вперед -360⁰
3. «казак» нога вперед – 360⁰
4. «арабеск»-нога назад 360⁰
5. «аттитюд»- 360⁰
6. в кольцо-360⁰
7. «фуэтэ» - 360⁰

Гибкость и волны:

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью — 180⁰
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью – 180⁰
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью- 180⁰
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 180⁰
5. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 360⁰
6. с туловищем в горизонтальном положении в сторону с помощью
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед с помощью
8. наклон туловища назад, ниже горизонтали
9. наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях
10. наклон туловища назад, лежа на полу

Содержание и методика работы на этапе специализированной подготовки гимнасток 8-11 лет.

Гимнастки 8-11 лет, занимающиеся на II этапе специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сензитивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель II этапа специализированной подготовки гимнасток 8-11 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
 2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
 3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
 4. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
 5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
 6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
 7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
 8. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.
- Основными средствами специализированной подготовки гимнасток

8-11 лет являются:

- Классическая разминка в партере и у станка.
- Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
- Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
- Соревновательные комбинации по трудностям III, II, и I разрядов.
- Комплексы специальной физической подготовки.
- Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
- Занятия по психической и тактической подготовке.
- Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
- Комплексное тестирование по видам подготовки.

Развитие в младшем и частично в среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и свои особенности.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 8-11 лет.

<i>Возрастные особенности</i>	<i>Методические особенности</i>
Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	- Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: гибкости, координации, быстроты, прыгучести.
Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-я сигнальная система.	- Все большее место должно приобретать словесный метод обучения.
Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомления.	- Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статистические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Для II этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3-4 часа.

Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа урока.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей гимнасток. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Все чаще гимнастки этого возраста участвуют в соревнованиях различного ранга от школьных до региональных. Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

№	Содержание материала	ТГ-1	ТГ-2
Практический материал			
1	Общая физическая подготовка		
	- ходьба и бег в различных направлениях	+	+
	- строевые и порядковые	+	+
	- общеразвивающие упражнения (ОРУ):	+	+
	- упражнения для мышц рук и кистей, плечевого пояса	+	+
	- упражнения на мышцы спины	+	+
	- упражнения на боковые мышцы.	+	+
	- упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
	- упражнения для мышц ног и стоп	+	+
	- упражнения на развитие скорости	+	+
	- комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+
2	Специальная физическая подготовка		
	1.Пассивная гибкость:		
	- складка вперед, с гимнастической скамейки	+	
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки		+
	- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)	+	+
	- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке		+
	- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке	+	+
	2.Активная гибкость:		
	- удержание ноги вперед	+	+
	- удержание ноги в сторону	+	+
	- удержание ноги назад	+	+
	- поднятие ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.		+
	3.Хореография		
	-деми плие и гран плие по 1,2 ,3 и 5 позициям (лицом к	+	+

	опоре)		
	-батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях	+	+
	-батманы фондю в сторону		+
	-гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом)	+	+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+
	-маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям	+	+
	-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)		+
	-партерная хореография	+	+
3.	Технико-тактическое мастерство		
А.	Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП		
Б.	Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами		
	Акробатика:		
	мост с одной ноги	+	+
	кувырки (вперед, назад, боком)	+	+
	стойки: на лопатках	+	
	на груди	+	+
	на предплечьях	+	+
	переворот вперед на две ноги	+	+
	переворот вперед на одну ногу	+	+
	переворот назад	+	+
	перелет с коленей в мост на две ноги		+
	Упражнение с мячом		
	1. мелкие или средние броски из-за спины, и ловля одной кистью во время трудности	+	+
	2. мелкие или средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела.		+
	3. серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям, типу ловли, или без ловли (с отталкиванием), амплитуде.	+	+
	4. ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время пассивного отбива	+	+
	5. длинный перекат по 3-м частям тела по передней стороне на полу.		+
	6. серия перекатов по различным частям тела без трудности		+
	7. свободный перекат по телу во время поворота без трудности		+
	8. движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности	+	+
	9. работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук с трудность тела или без	+	+
	10. средние и высокие броски с различными способами ловли	+	+
	Упражнение со скакалкой.		

	1. Специфические группы:		
	а — скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+
	б— скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+
	в - броски и ловля	+	+
	г - броски одного конца (эшапе)	+	+
	д — вращения скакалки	+	+
	е - работа скакалкой:	+	+
	• покачивания	+	+
	• круговые вращения	+	+
	• движения в виде восьмерки	+	+
	• вуалеобразные движения	+	+
	2. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами		+
	3. прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+
	4. прыжки с двойным вращением скакалки назад		+
	5. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+
	6. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+
	7. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+
	8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад		+
	9. «эшапе» во время трудности равновесий		+
	Упражнение с обручем.		
	1. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+
	2. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+
	3. перекал бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+
	4. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+
	5. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+
	6. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+
	7. бросок обруча стопой во время трудности или без		+
	8. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+
	9.серия мелких прыжков, с вращением тела, с проходом каждый раз через вращающийся обруч		+
	10. работа обручем разными частями тела, во время движения или трудности тела	+	+
	11. передача обруча под ногами во время трудности прыжка		+
	Упражнение с булавами		
	1. серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях без трудности	+	+

	2. серия мельниц (минимум 2) во время трудности		+
	3. мельница во время поворота без трудности	+	+
	4. мельница во время поворота с трудностью.		+
	5. бросок одной с вращением булавы, ловля во время вращательного движения без трудности	+	+
	6. маленькие или средние броски из-за спины		+
	7. бросок одной булавы передача другой под ногами без трудности	+	+
	8. асимметричные движения булав без трудности	+	+
	9. перекаты по различным частям тела без трудности	+	+
	10. работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) без трудности.	+	+
	11. работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) с трудностью.		+
	Упражнение с лентой.		
	1 .Специфические группы		
	• змейки (4-5 гребней), спирали (4-5 колец)	+	+
	• работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде восьмерки	+	+
	• броски, броски бумерангом		+
	• эшапе	+	+
	• проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью	+	+
	2. Использование предмета		
	1. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот без трудности	+	+
	2. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот с трудностью	+	+
	3. 1 или 2 последовательные трудности прыжков на рисунке змейки без трудности		+
	4. серия змеек в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела		+
	5. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастки, с круговым движением руки без трудности		+
	6. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастки, с круговым движением руки с трудностью		+
	7. серия спиралей в различных плоскостях без трудности	+	+
	8. серия спиралей в различных плоскостях с трудностью		+
	9. работа лентой разными частями тела без трудности	+	+
	10. работа лентой разными частями тела с трудностью		+
	11. броски бумерангом без трудности		+
В	Специальные средства		
	Музыкально-двигательное обучение:		
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+

	- музыкальные игры	+	+
	- музыкально-двигательные задания	+	+
	-танцы	+	+
	- классический экзерсис	+	+

**Классификационные элементы, рекомендуемые для
тренировочных групп 1 и 2 годов обучения:**

Прыжки:

1. прыжок шагом
2. прыжок шагом толчком двумя
3. подбивной прыжок касаясь
4. подбивной прыжок в кольцо
- 5.« казак »
6. кольцо одной ногой
7. прыжок шагом с ½ поворота туловища в полете 180⁰
8. «ножницы» вперед с согнутыми во время ½ поворота ногами
9. прыжок «жете» ан турнан с подбивным
10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180⁰)
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь
12. «жете» ан турнан с подбивным в кольцо
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и поворотом в полете(360⁰)
14. «ножницы» со сменой ног назад в кольцо
15. вертикальный прыжок с поворотом на 360⁰

2. Равновесия

1. «турлян» на 180⁰, нога в аттитюде
2. «турлян» на 180⁰, нога в кольцо
3. свободна нога в горизонтальном положении
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью
7. свободная нога назад - « арабеск »
8. задний шпагат с помощью
9. кольцо с помощью
10. «аттитюд»
11. переднее равновесие в горизонтальном положении
12. «Казак» вперед с помощью
13. «казак» с постепенным сгибанием опорной ноги
14. на колене, нога вперед горизонтально или с помощью
15. на колене, нога в сторону горизонтально или с помощью

3. Повороты.

1. пассэ-360*
2. нога горизонтально вперед - 360⁰
3. «казак» нога вперед – 360⁰
4. «арабеск» - нога назад - 360⁰

5. «аттитюд» - 360^0
6. в кольцо – 360^0
7. «фуэтэ» - 360^0
8. поворот на 360^0 нога вперед постепенное сгибание опорной ноги
9. на 360^0 шпагат вперед или в сторону с помощью
10. туловище в горизонтальном положении 360^0
11. «фуэтэ» двойной 720^0 в пассэ

4. Гибкость и волны

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью – 360^0
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью – 360^0
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью – 360^0
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 360^0
5. с туловищем в горизонт, с «турляном» нога в сторону с помощью 180^0
6. с туловищем в горизонтальном положении нога назад «турлян» 180^0
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед нога с помощью
8. наклон туловища вперед, нога в шпагат
9. наклон туловища назад, нога в шпагат
10. один «вертолет» вперед
11. опора на предплечьях, ноги параллельно полу
12. волна с переходом через пальцы от пола
13. волна с переходом через пальцы к полу

Содержание и методика работы на этапе углубленной подготовки гимнасток 11-13 лет.

Целью III этапа углубленной подготовки гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

На этом этапе должны тренироваться только перспективные, одаренные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Основные задачи этапа углубленной подготовки:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования. Основными средствами углубленной подготовки гимнасток 11-13 лет являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Возраст занимающихся на II-м этапе углубленной подготовки, как правило, совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 11-13 лет.

<i>Возрастные особенности</i>	<i>Методические особенности</i>
Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.	Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.
Отставание в развитие сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.
В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю.	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.

На этом этапе целесообразно тренироваться 8-9 раз в неделю, т.е. иметь 2-3 двухразовых тренировочных дня в приемлемых для решения вышеназванных задач условиях. Частыми являются учебно-тренировочные сборы.

Необходимо существенное увеличение соревновательной практики до 10-12 значительных соревнований в год. Кроме этого, целесообразно проводить модельные тренировки, прикидки, учебные и подготовительные соревнования.

№	содержание материала	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Практический материал				
1	Общая физическая подготовка			
	1. ОРУ - на все группы мышц	+	+	+
	- строевые и порядковые	+	+	+
	- ходьба и бег в различных направлениях	+	+	+
	2. комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса	+	+	+
	3. комплекс упражнений на мышцы спины	+	+	+
	4. комплекс упражнений на боковые мышцы.	+	+	+
	5. комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+
	6. комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)	+	+	+
	7. комплекс упражнения для мышц ног и стоп	+	+	+
	8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+	+
	9. круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+	+
2	.Специальная физическая подготовка			
	1.Пассивная гибкость:			
	- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1-ой планки гимн, стенки.	+	+	+
	- наклоны вперед, в сторону, назад из положения- «бабочка», «лягушка»	+	+	+
	- медленные наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой шпагат	+	+	+
	- шпагат с наклоном вперед (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 (вперед, в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми амортизаторами		+	+
	- растяжка с колена, тренером-преподавателем	+	+	+
	- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, с помощью тренера-преподавателя		+	+
	- лежа на животе складка назад в захват	+	+	+
	2.Активная гибкость:			
	- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед (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 вперед	+	+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону		+	+
	-поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.		+	+

	3. Вестибулярная устойчивость			
	- 3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360 ⁰ -любое равновесие на носке	+	+	+
	- 2 переворота вперед, 2-3 вертолета вперед -любое равновесие, не меняя опорную ногу		+	+
	- 2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие нога в шпагат			+
	- переворот назад из седа на полу, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально	+	+	+
	- круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+	+
	4.Хореографическая подготовка			
	-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, с 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»	+	+	+
3.	Технико-тактическое мастерство			
А.	Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП	+	+	+
Б.	Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами			
	Акробатика:			
	- переворот назад толчком 2-мя ногами		+	+
	- перелет с коленей в мост на одну ногу		+	+
	- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно	+	+	+
	- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат		+	+
	- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу	+	+	+
	- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачок »			+
	- различные перелеты из седа на полу	+	+	+
	Упражнение со скакалкой.			

	1. Специфические группы:			
	а - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+	+
	б- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+	+
	в - броски и ловля	+	+	+
	г - броски одного конца (эшапе)	+	+	+
	д - вращения скакалки	+	+	+
	е - работа скакалкой:	+	+	+
	• покачивания	+	+	+
	• круговые вращения	+	+	+
	• движения в виде восьмерки	+	+	+
	• вуалеобразные движения	+	+	+
	2. Мастерство (общее требование для всех предметов) -броски и ловли:	+	+	+
	- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой		+	+
	3. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами	+	+	+
	4, прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+	+
	5. прыжки с двойным вращением скакалки назад	+	+	+
	6. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+
	7. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+	+
	8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+	+
	9. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад	+	+	+
	10. «этапе» во время трудности равновесий	+	+	+
	11. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)		+	+
	12. эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности			+
	13. эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку			+
	14. вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец		+	+
	Упражнение с обручем.			
	1. специфические группы: 1. перекаты по телу, по полу	+	+	+
	2. вращения: вокруг кисти рук или другой части тела вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу	+	+	+
	3. броски и ловли	+	+	+
	4. проходы через обруч	+	+	+
	5. элементы над обручем	+	+	+
	6. работа обручем: - покачивания - круговые движения	+	+	+

	- движения в виде восьмерки			
	2. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+	+
	3. длинный свободный перекат во время полета прыжка		+	+
	4. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+	+
	5. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью		+	+
	6. перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+	+
	7. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+
	8. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+	+
	9. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+
	10. бросок обруча стопой во время трудности или без		+	+
	11. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+	+
	12. серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела		+	+
	13. круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)		+	+
	14. отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча {вокруг вертикальной оси)		+	+
	15. бросок стопой во время изменения движения или вращения тела		+	+
	16. отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без			+
	17. в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу		+	+
	18. длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне		+	+
	Упражнение с мячом			
	1. Специфические группы:			
	- броски и ловля	+	+	+
	- отбивы	+	+	+
	- свободные перекаты по телу или полу	+	+	+
	- работа предмета: выкруты; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки	+	+	+
	- движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела)	+	+	+
	2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+	+
	3. мелкие или средние броски из-за спины кистями	+	+	+

	или без и ловля одной кистью во время трудности тела			
	4. тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела	+	+	+
	5. серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания	+	+	+
	6. ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива	+	+	+
	7. серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без	+	+	+
	8. активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без	+	+	+
	9. отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук	+	+	+
	10. тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности		+	+
	11. длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+	+
	12. серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью		+	+
	13. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка		+	+
	14. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без			+
	15. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+	+
	16. движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без	+	+	+
	17. работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук		+	+
	Упражнения с булавами			
	1. Специфические группы			
	- небольшие круги;	+	+	+
	- мельницы;	+	+	+
	- броски с вращением или без вращения булав во время полета (одной или обеих)	+	+	+
	- постукивания	+	+	+
	- работа с предметом: - взмахи, покачивания, круговые движения рук	+	+	+
	-взмахи, покачивания, круговые движения предметом	+	+	+
	- движения в виде восьмерки	+	+	+
	- ассиметричные движения.	+	+	+
	2. Использование предмета (Мастерство общие требования для всех предмет)	+	+	+
	3. серия мельниц в разных плоскостях и уровнях(минимум-2) без трудности	+	+	+
	4. серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во		+	+

	время движения тела			
	5. мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без)		+	+
	6. мельницы во время поворота (с трудностью или без)		+	+
	7. бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)	+	+	+
	8. асимметричные броски, выполненные с трудностью тела		+	+
	9. маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности	+	+	+
	10. асимметрия во время трудности тела	+	+	+
	11. перекаты по разным частям тела		+	+
	12. небольшие броски, манипуляции, разными частями тела	+	+	+
	13. передача булав под ногами во время трудности прыжка		+	+
	Упражнение с лентой			
	1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 змеек, спиралей)	+	+	+
	2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки	+	+	+
	3. Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью)	+	+	+
	- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела	+	+	+
	- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки	+	+	+
	- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела	+	+	+
	- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью	+	+	+
	- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без.	+	+	+
	- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов	+	+	+
	- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали	+	+	+
	- Серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела		+	+
	- работа различными частями тела, кроме кистей и рук	+	+	+
	- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности			+
	- перекат палочки ленты по части тела с трудностью или без		+	+
	- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка			+
	- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без			+

- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без		+	+
- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой			+
.- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля			+
- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела		+	+
Специальные средства	+	+	+
- Музыкально-двигательное обучение:	+	+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+
- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+
- музыкально-двигательные задания	+	+	+
- танцы	+	+	+
- классический экзерсис	+	+	+

***Классификационные элементы, рекомендуемые для тренировочных групп
3 - 5 годов обучения:***

Прыжки

1. прыжок шагом в кольцо
2. прыжок шагом толчком двумя
3. прыжок шагом с наклоном туловища
4. прыжок шагом в кольцо толчком 2 ногами
5. прыжок шагом с наклоном туловища толчком 2 ногами
6. шагом с $\frac{1}{2}$ поворота туловища в полете
7. шагом с $\frac{1}{2}$ поворота туловища в полете в кольцо
8. «жете ан турнан»
9. «жете ан турнан» в кольцо
10. подбивной прыжок с наклоном туловища назад
11. подбивной прыжок с $\frac{1}{2}$ поворота туловища в полете (180^0)
12. подбивной прыжок с $\frac{1}{2}$ поворота туловища (180^0) в кольцо
13. прыжок «казак» в кольцо
14. прыжок «казак» с $\frac{1}{2}$ поворота всего тела в полете
15. прыжок «казак» нога выше головы без помощи
16. прыжок в кольцо с $\frac{1}{2}$ поворота всего тела в полете
17. прыжок в кольцо толчком 2-мя ногами
18. прыжок «ножницы» со сменой ног назад в кольцо
19. перекидной прыжок в шпагат или в кольцо
20. перекидной прыжок в шпагат + кольцо
21. «фуэте» в шпагат
22. «фуэте» в кольцо
23. прыжок «щука», наклон туловища к ногам

Равновесия

1. свободная нога вперед «турлян» на 180^0

2. свободная нога вперед «турлянь» на 360^0
3. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлянь» 180^0
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлянь» 360^0
5. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлянь» 180^0
6. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлянь» 360^0
7. свободная нога вперед, в сторону без помощи
8. нога назад в шпагат с помощью «турлянь» 180^0
9. «турлянь» в кольцо с помощью 180^0
10. равновесие в кольцо с помощью
11. равновесие в шпагат туловище горизонтально в сторону
12. переднее равновесие в шпагат
13. нога вперед 90^0 , постепенное сгибание опорной ноги
14. турлянь в «казаке» 180^0
15. «казак», нога вверх вперед с помощью
16. «казак», нога вверх вперед с помощью, постепенное сгибание опорной ноги
17. «казак», нога вверх вперед без помощи
18. на колене, нога вверх (выше головы) без помощи
19. на колене, нога вверх, наклон туловища назад без опоры

Повороты.

1. пассэ- 1080^0
2. нога горизонтально вперед – 720^0
3. «казак» нога вперед – 360^0
4. «казак» нога вперед – 720^0
5. «казак» нога вперед – 720^0 -постепенное опускание на опорной ноге
6. захват вперед в шпагат 720^0
7. на согнутой ноге, поворот в захват вперед 360^0
8. на согнутой ноге, поворот в захват вперед 720^0
9. свободная нога назад (арабеск, аттитюд) 720^0
10. нога назад с помощью в кольцо 360^0
11. прямая нога назад с захватом 360^0
12. в кольцо -360^0 без помощи
13. в переднем равновесии, туловище горизонтально 720^0
14. шпагат назад, с туловищем в горизонтальном положении. 360^0
15. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальн. положении на 360^0
16. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальн. положении на 720^0
17. «фуэте» свободная нога в горизонт, положении 2-ной в пасе 720^0

Гибкость и волны.

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью – 360^0
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью – 360^0
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью – 360^0
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 360^0
5. с «турляном» нога назад в кольцо без помощи – 180^0
6. с движением туловища или ноги, круг

7. турлян с туловищем в горизонтальном положении, с помощью 360°
8. наклон туловища горизонтально, без помощи с 1 техническим движением
9. наклон туловища горизонтально, без помощи турлян 180°
10. наклон туловища горизонтально, без помощи турлян 360°
11. «заднее» равновесие
12. подъем с пола в «заднее»
13. переворот вперед с четко зафиксированной позицией «заднего» равновесия
14. два «вертолета» подряд вперед
15. один «вертолет» назад

Содержание и методика работы на этапе спортивного совершенствования гимнасток 14 лет и старше

Целью IV этапа – спортивного совершенствования гимнасток является выполнение высоких нормативов: кандидата в мастера спорта, мастера спорта и мастера спорта международного класса, а также достижение высоких результатов в крупнейших официальных соревнованиях: чемпионатах региона, России, Европы, Мира, Олимпийских Игр.

Основные задачи: этапа спортивного совершенствования:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, мастерства, исполнительского стиля, виртуозности и выразительности.
6. Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях высокого ранга.

Основные средства этапа спортивного совершенствования:

1. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.
2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и модельных тренировок.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать

интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение.

Возрастные проблемы и способы их решения на этапе спортивного совершенствования.

<i>Возрастные проблемы</i>	<i>Способы решения</i>
Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и других выездных мероприятий.
Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
Нередки нарушения менструального цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства гимнастки тренируются 6-12 раз в неделю по 5-6 часов, выполняя большой объем работы при её высокой интенсивности.

Соревновательная практика расширяется до 12-14 соревнований в год, в соревновательном периоде гимнастки стартуют через каждые 2-3 недели.

Большое количество значимых соревнований и необходимость стабильных выступлений требуют специальной психологической подготовки и реабилитационно-восстановительных мероприятий.

№	содержание материала	ГСС-1	ГСС-2	ГСС-3	ГВСМ
Практический материал					
1.	Общая физическая подготовка				
	1. Комплексы для развития скоростно-силовых качеств				
	-Прыжки с двойным вращением за 30" сек; (вперед, назад), на скорость, и на высоту (по 2 серии)	+	+	+	+
	-3 прыжка шагом с 2-ым вращением, толчком одной и двумя ногами. (по 3 серии)		+	+	+
	-10 прыжков на правой, левой с 2-ым вращением; (по 2 серии)		+	+	+
	-10 пружинистых прыжков с 2-ым вращением (на правой, левой) (по 2 серии)			+	+
	2. Комплексы для развития силы				
	-комплексы для мышц нижнего брюшного пресса, верхнего и среднего	+	+	+	+
	-комплексы для м-ц спины	+	+	+	+
	-комплексы для боковых мышц тела	+	+	+	+
	-комплексы для силы м-ц рук	+	+	+	+
	Нормативы:				

	-сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10". 10 раз - 10.0 бал.	+	+	+	+
	-из положения в упоре лежа, проходы на руках по кругу за 10"- 5 кругов -10.0 бал.	+	+	+	+
	-прогибы назад, лежа на животе за 15" (касание руками ног) 10 раз - 10.0 бал	+	+	+	+
	-наклоны назад в стойке на одной, другая махом в шпагат, стоя боком к опоре за 10". 10 раз -10.0 бал.	+	+	+	+
	-выпрыгивания из «пистолета» за 10" 10 р. - 10 .0 бал.		+	+	+
	-двойные прыжки за 30" - 60 прыжков- 10.0 бал.	+	+	+	+
	3.Общая выносливость				
	1. кросс - 5-8 мин.	+	+	+	+
	2.двойные, вращая скакалку вперед, подряд - (не менее 100 шт. - 1 мин.)	+	+	+	+
	3.двойные, вращая скакалку назад, подряд - (не менее 50 шт.) - 30"	+	+	+	+
	4. скрестные с двойным вращением вперед, назад не менее 50 шт.) - 30"	+	+	+	+
	5. серия из прыжков: Двойные подряд – 30сек. + 30сек-просто x 3 серии (итого 3 мин. прыжков) (варианты разнообразить)	+	+	+	+
	4. Специальная выносливость				
	Выполнение произвольных композиций 2-3 раза с минимальным перерывом;	+	+	+	+
	Круговая тренировка при подготовке к соревнованиям - 1 вид- отдых -40-60 сек 2 вид- отдых-50-70 сек 3 вид- отдых-60-80 сек 4 вид- отдых-70-90 сек (2,3 круга)	+	+	+	+
	5. Комплексы на развитие ловкости				
	Выполнение асимметричной работы с двумя разными предметами			+	+
	<i>обруч, мяч</i> (разнообразные варианты) -вращение обруча, бросок, ловля во вращение - левой рукой, правой рукой - -«обволакивание» мяча -10 раз;	+	+	+	+
	<i>лента, мяч</i> (разнообразные варианты) -бросок ленты, перекаат мяча по рукам и груди, высокий бросок мяча, эшапе лентой	+	+	+	+
	<i>лента, обруч</i> (разнообразные варианты) вертушки через кисть обручем, большой круг, эшапе в боковой плоскости лентой, змейка лентой, большой бросок обруча, прием, вращая его на кисти	+	+	+	+
2.	Специальная физическая подготовка				
	Пассивная гибкость:				
	1.растяжка в парах с партнером (вперед в сторону, назад), оказывая сопротивление	+	+	+	+
	2. Махи, после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом-10-20 р	+	+	+	+

3.Махи с утяжелителями (во всех направлениях) 10 р	+	+	+	+
4. растяжка силой по 1 мин. между 2-х гимн. скамеек (стульев)	+	+	+	+
Активная гибкость:				
-удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя на полупальце 10" х 3	+	+	+	+
-поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2" х 3	+	+	+	+
-равновесие с прямой ногой назад 5"х 3	+	+	+	+
-на носке, - тур лян нога в сторону, на 360 ° (нога в аттитюд, в кольцо, вперед)	+	+	+	+
Вестибулярная устойчивость:				
3 кувырка вперед в темпе, стойка на носке одной\ другую согнуть вперед, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10"(3 серии)	+	+	+	+
3 прыжка(ноги вместе) с поворотом на 360°, в темпе кувырок вперед, в темпе низкое равновесие, держать 5" (3 серии)	+	+	+	+
3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5", (3 серии с каждой ноги)	+	+	+	+
2 перелета «бочкой», на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперед, удерживая ногу вперед, равновесие на носке - держать 5" (3 серии с каждой ноги)	+	+	+	+
4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги)	+	+	+	+
2 перелета «бочкой», на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперед, удерживая ногу вперед, равновесие на носке - держать 5"(3 серии с каждой ноги)	+	+	+	+
4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги)	+	+	+	+
Хореография:				
Деми плие и фан 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 напр. 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;	+	+	+	+
Батманы фондю и фрапе во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях	+	+	+	+
Релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях с элементами хореографии и художественной гимнастики;	+	+	+	+
Гран батман жете из 1 и 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях;	+	+	+	+
Пор де бра с различными волнами, взмахами,	+	+	+	+

	скручиваниями, наклонами;				
	Адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений;	+	+	+	+
	Маленькие хореографические прыжки: шанжман-де-пье, жете, ассамблее;	+	+	+	+
	Большие прыжки из художественной гимнастики: шагом, прогнувшись, жете жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо, в шпагат	+	+	+	+
	Народно-характерные танцы, из танцев народов мира - 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачетного урока;	+	+	+	+
	Партерная хореография.	+	+	+	+
3	Техническая подготовка				
	1. упражнения без предмета:				
	Прыжки:				
	1. шагом в кольцо с наклоном туловища назад	+	+	+	+
	2. шагом с наклоном назад, толчком 2-х ног	+	+	+	+
	3. шагом с наклоном туловища назад	+	+	+	+
	4. шагом в кольцо, толчком 2 ногами	+	+	+	+
	5. шагом со сменой согнутой ногой в кольцо	+	+	+	+
	6. шагом со сменой согнутой, с наклоном туловища назад	+	+	+	+
	7. шагом со сменой прямыми ногами	+	+	+	+
	8. шагом со сменой в кольцо	+	+	+	+
	9. шагом со сменой с наклоном туловища назад	+	+	+	+
	10. «жете ан турнан» «жете ан турнан» с наклоном туловища назад «жете ан турнан» с подбивным «жете ан турнан» с наклоном назад «жете ан турнан» с подбивным в кольцо	+	+	+	+
	11. перекидной в шпагат перекидной в кольцо	+	+	+	+
	12. «щука», ноги в стороны в шпагат с наклоном туловища вперед толчком 2 ног	+	+	+	+
	Равновесия : (на носке)				
	1. «турляны» 180° нога горизонтально - вперед, в сторону, назад	+	+	+	+
	2. «турляны» 180° нога в захват - вперед, в сторону	+	+	+	+
	3. «турлян» 180 нога в захват назад «турлян» 180 нога в кольцо, «турлян» нога в кольцо без помощи	+	+	+	+
	4. задний шпагат без помощи; равновесие в кольцо без помощи	+	+	+	+
	5. боковой шпагат	+	+	+	+
	6. переднее равновесие в шпагат переднее равновесие «турлян» 180°	+	+	+	+
	7. переднее равновесие «турлян» 360°	+	+	+	+
	8. «турлян» 180° в горизонтальном положении	+	+	+	+
	9. нога вверх с помощью, (в сторону, назад) постепенное сгибание опорной ноги	+	+	+	+
	10. на колене в кольцо без помощи	+	+	+	+

	Повороты:				
	1. «казак» вперед (в сторону) 720°	+	+	+	+
	2. шпагат вперед или в сторону помощью 720°	+	+	+	+
	3. шпагат без помощи 720° (вперед или в сторону)	+	+	+	+
	4. нога горизонтально в арабеске или аттитюде 720"	+	+	+	+
	5.шпагат назад с помощью или кольцо с помощью 720°	+	+	+	+
	6. шпагат или кольцо назад без помощи 360°	+	+	+	+
	7. шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении 360° шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении 720°	+	+	+	+
	8. на 360° боковой шпагат с туловищем в горизонтальном положении без помощи	+	+	+	+
	Наклоны:				
	1. нога назад в кольцо без помощи 180° тур лян	+	+	+	+
	2. круг ногой с «турляном» 180° с помощью	+	+	+	+
	3. нога в сторону (с помощью) туловище горизонтально «турлян» 360°	+	+	+	+
	4. нога в сторону (без помощи) туловище горизонтально «турлян» 180°	+	+	+	+
	5. круг ногой без помощи	+	+	+	+
	6. нога назад с помощью, туловище горизонтально «турлян» 360°	+	+	+	+
	7. нога назад без помощи «турлян» 180°	+	+	+	+
	8. «турлян» с наклоном туловища вперед 360°	+	+	+	+
	9. с вращением, вокруг вертикальной оси 360°	+	+	+	+
	10. подъём с пола с поворотом на 180°	+	+	+	+
	11. из положения стоя «турлян» а переднем шпагате на 180°	+	+	+	+
	12. из заднего шпагата с помощью, наклон назад и смена опорной ноги (0.6)	+	+	+	+
	Элементы акробатики:				
	1. подъём с пола с четко зафиксированной позицией переднего шпагата	+	+	+	+
	2. переворот вперед с четко зафиксированной позицией переднего шпагата	+	+	+	+
	3. переворот назад в позицию заднего шпагата переворот назад - нога в сторону	+	+	+	+
	4. перелет с коленей в задний шпагат	+	+	+	+
	Упражнения с предметами				
	Упражнение со скакалкой.				
	1 .Специфические группы;	+	+	+	+
	а - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+	+	+
	б- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+	+	+
	в - броски и ловля	+	+	+	+
	г - броски одного конца (эшапе)	+	+	+	+

д - вращения скакалки	+	+	+	+
е - работа скакалкой:	+	+	+	+
• покачивания	+	+	+	+
• круговые вращения	+	+	+	+
• движения в виде восьмерки	+	+	+	+
• вуалеобразные движения	+	+	+	+
2. Мастерство (общее требование для всех предметов)-броски и ловли:	+	+	+	+
- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой	+	+	+	+
3. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами	+	+	+	+
4. прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед	+	+	+	+
5. прыжки с 2-ным вращением скакалки назад	+	+	+	+
б. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+	+
7. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+	+	+
8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+	+	+
9. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад	+	+	+	+
10. «эшапе» во время трудности равновесий	+	+	+	+
11. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)	+	+	+	+
12. эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности	+	+	+	+
13. эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку	+	+	+	+
14. вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец	+	+	+	+
Упражнение, с обручем.				
1. специфические группы:	+	+	+	+
- перекаты по телу, по полу	+	+	+	+
- вращения: вокруг кисти рук или другой части тела вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу	+	+	+	+
-. броски и ловли	+	+	+	+
- проходы через обруч	+	+	+	+
- элементы над обручем	+	+	+	+
-. работа обручем: - покачивания - круговые движения - движения в виде восьмерки	+	+	+	+
2. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+	+	+
3. длинный свободный перекат во время полета прыжка	+	+	+	+
4. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+	+	+
5. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью	+	+	+	+

6. перекид бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+	+	+
7. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+	+
8. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+	+	+
9. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+	+
10. бросок обруча стопой во время трудности или без	+	+	+	+
11. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+	+	+
12. серия последовательных непрерывных перекидов по разным частям тела	+	+	+	+
13. круговой перекид по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)	+	+	+	+
15. бросок стопой во время изменения движения или вращения тела	+	+	+	+
16. отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без	+	+	+	+
17. в опоре на груди, длинный перекид по ногам и туловищу	+	+	+	+
18. длинный перекид в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне	+	+	+	+
Упражнение с мячом				
1. Специфические группы:				
- броски и ловля	+	+	+	+
-. отбивы	+	+	+	+
-. свободные перекиды по телу или полу	+	+	+	+
-. работа предмета: выкрут; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки	+	+	+	+
-. движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела)	+	+	+	+
2. Использование предмета. Мастерство, (общие требования для всех предметов)	+	+	+	+
3. мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+	+	+
4. тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела	+	+	+	+
5. серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде типу ловле или отталкивания	+	+	+	+
6. ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива	+	+	+	+
7. серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без	+	+	+	+

8. активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без	+	+	+	+
9. отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук	+	+	+	+
10. тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности	+	+	+	+
11. длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+	+	+
12. серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью	+	+	+	+
13. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка	+	+	+	+
14. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без	+	+	+	+
15. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+	+	+
16. движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без	+	+	+	+
17. работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук	+	+	+	+
Упражнения с булавами				
1. Специфические группы:				
- небольшие круги	+	+	+	+
- мельницы;	+	+	+	+
- броски с вращением или без вращения булав во время полета (одной или обеих)	+	+	+	+
- постукивания	+	+	+	+
- работа с предметом: - взмахи, покачивания, круговые движения рук	+	+	+	+
6. взмахи, покачивания, круговые движения предметом	+	+	+	+
- движения в виде восьмерки	+	+	+	+
- ассиметричные движения.	+	+	+	+
2. Использование предмета (Мастерство общие требования для всех предметов)	+	+	+	+
3. серия мельниц в разных плоскостях и уровнях (минимум – 2) без трудности	+	+	+	+
4. серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела	+	+	+	+
5. мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без)	+	+	+	+
6. мельницы во время поворота (с трудностью или без)	+	+	+	+
7. бросок с вращением 1 -ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)	+	+	+	+
8. ассиметричные броски, выполненные с трудностью тела	+	+	+	+
9. маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля	+	+	+	+

	без трудности				
	10. асимметрия во время трудности тела	+	+	+	+
	11. перекаты по разным частям тела	+	+	+	+
	12. небольшие броски , манипуляции, разными частями тела	+	+	+	+
	13. передача булав под ногами во время трудности прыжка	+	+	+	+
	Упражнения с лентой				
	1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 зубцов, спиралей)	+	+	+	+
	2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки	+	+	+	+
	3. Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью)	+	+	+	+
	- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела	+	+	+	+
	- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки	+	+	+	+
	- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела	+	+	+	+
	- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью	+	+	+	+
	- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без.	+	+	+	+
	- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов	+	+	+	+
	- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали	+	+	+	+
	- Серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела	+	+	+	+
	- работа различными частями тела, кроме кистей и рук	+	+	+	+
	- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности	+	+	+	+
	- перекаат палочки ленты по части тела с трудностью или без	+	+	+	+
	- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка	+	+	+	+
	- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без	+	+	+	+
	- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без	+	+	+	+
	- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой	+	+	+	+
	- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля	+	+	+	+
	- 1 или серия «эшапе» во время движения тела или трудности тела	+	+	+	+

3.6. Психологическая подготовка

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

В психологической подготовке можно выделить:

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

Базовая психологическая подготовка включает:

1. Развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения.
2. Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.
3. Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности.
4. Психологическое образование: формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний.
5. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить её к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

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

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

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах.
3. Разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
6. Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.
7. Сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Ниже приводится примерный план-схема психологической подготовки в годовом цикле тренировки.

План-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
1	2	3
Общеподготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.	Постановка перед гимнасткой трудных, но выполнимых задач; убеждение гимнастки в её больших возможностях, одобрение её попыток достичь успеха, поощрение достижений.
	2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.
	3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.	То же.
	4. Развитие волевых качеств: упорства и настойчивости, целеустремленности, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для гимнасток как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение, самоанализ.
	6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию; - подчинение самоприказу; - успокаивающая и активизирующая разминка; - дыхательные упражнения;	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.

	<ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - успокаивающий и активизирующий самомассаж. 	
	7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно с гимнасткой определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
	2. Владение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
	3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.	Разработать комплекс действий гимнастики перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
	4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.
	5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.	Готовясь к основным соревнованиям, провести гимнастку через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.
	6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино концерты, чтение, вязание, игры, прогулки.
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности гимнастки, убеждение её в возможности решить поставленные соревновательные задачи.
	2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий.

	психических перенапряжений.	
	3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний.
	4. Снятие соревновательного напряжения.	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

3.7. . Тактическая подготовка

Тактическая подготовка это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет 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 выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

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 расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
3. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.
4. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, прически, грима, предмета и пр..
5. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.
6. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффектных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

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 надежная 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 зачета.
4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.
5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

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

Тактические приемы:

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 учетом 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 учетом их индивидуальных возможностей.
6. Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.
7. Внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки: физической, технической, психологической и др.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино - и видеопросмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Практическое обучение тактическим приемам осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок, модельных тренировок и на соревнованиях.

3.8. Восстановительные мероприятия

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

Педагогические средства восстановления:

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

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, самоприказы самоободрение.
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. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

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

Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

Время применения	Мероприятия
Перед тренировками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самомассаж. 2. Витамин С. 3. 60-80 мл спортивного напитка или 20-30 мл шиповника. 4. Установка на тренировку, положительный фон. 5. Самонастройка.
Во время тренировок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рациональное построение тренировочного занятия. 2. Разнообразие средств и методов тренировки. 3. Адекватные интервалы отдыха. 4. Упражнения для активного отдыха, ла расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. 5. Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы. 6. Идеомоторная тренировка. 7. Спортивные напитки.
После зарядки или 1-й тренировки (утро)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Непродолжительный контрастный душ. 2. Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков 3. Комплевит, витамин С, аэвит (во время завтрака). 4. Непродолжительная тематическая беседа или теоретическое занятие. 5. Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, экскурсии, чтение, слушание музыки.
После 1-й тренировки (день)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теплый душ. 2. Общий массаж. 3. Аэризация. 4. Поливитамины (во время обеда). 5. Дневной сон.
После 2-й тренировки (вечер)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Успокаивающий душ или ванна. 2. Успокаивающий массаж. 3. Психорегулирующая тренировка.

	4. Поливитамины, глюконат кальция (во время ужина). 5. Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия. 6. Ночной сон.
2 раза в неделю	1. Баня: паровая или сауна. 2. Свободное плавание в бассейне. 3. Кратковременное ультрафиолетовое облучение.
1 раз в неделю	День профилактического отдыха

3.9. Антидопинговые мероприятия

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
2. Наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
3. Анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метандростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
4. Бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
5. Диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при прохождении допинг - контроля.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.). Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и истощению энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и

отдаляют чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

Примерный план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки			
	ТЭ		ССМ	ВСМ
	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Антидопинговая политика в спорте.	X	X	X	X
Последствия применения допинга.	X	X	X	X
Антидопинговое законодательство.	X	X	X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов.	X	X	X	X
Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.	X	X	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс.	X	X	X	X
Общероссийские антидопинговые правила.	X	X	X	X
Процедура прохождения допинг - контроля.	X	X	X	X
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.	X	X	X	X
Анаболические стероиды и стимуляторы.	X	X	X	X
Международный стандарт для проведения тестирования	X	X	X	
Антидопинговые правила ОСОО ОКР .	X	X	X	
Список запрещенных препаратов	X	X	X	
Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.	X	X	X	

3.10. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации занятий с младшими девочками. Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.
3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.
4. Получить звание «Инструктор-общественник», «Юный судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья» или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по СДЮСШОР.

Учебный план семинара по подготовке инструкторов-общественников по художественной гимнастике

Тема	Кол-во часов
Теоретические занятия:	
Физическая культура и спорт России	2
Обзор развития и состояния художественной гимнастики	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секции, групп, команд	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Оборудование мест занятий. Инвентарь и уход за ним	1
Организация и правила соревнований, судейство	2
Всего:	17
Методические занятия:	
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
Всего:	13
Практические занятия:	
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	2
Всего:	10
Итого:	40

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика.

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 – среднее влияние

1 - незначительное влияние

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

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменок.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменок;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменок.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Перевод обучающихся на следующий этап осуществляется на основании Положения Учреждения о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся. Обучающиеся, освоившие в полном объеме Программу подготовки и успешно выполнившие требования промежуточной аттестации, переводятся на следующий этап (год обучения) приказом директора Учреждения по решению тренерского совета Учреждения. Спортсмены по итогам тренировочного года не выполнившие требования промежуточной аттестации могут продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более одного раза на этапе.

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы:

- На этапе начальной подготовки

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
Гибкость	Упражнение «мост» из положения стоя	«5» - кисти рук в упоре у пяток «4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см «3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
Гибкость	Упражнение мост в стойке на коленях с захватом за стопу и с фиксацией положения	«5» - в захвате руки выпрямленные, ноги вместе «4» - руки согнуты «3» - руки согнуты, ноги врозь
Координационные способности	Шпагат с правой и левой ноги	«5» - сед с касанием пола прав. и лев. бедром без поворота таза «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см «3» - расстояние от пола до

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

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 30 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками. «4» - 1-5-см от пола до бедра «3» - 6-10 см от пола до бедра

		«2» - захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - 10 см от линии до паха. «2» - 10-15 см от линии до паха. «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
Гибкость: Подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. –основная стойка 1-наклон назад с одноименным захватом руками голени. 2-7 –фиксация положения 8 – И.П.	«5» -мост с захватом руками за голень, плотная складка. «4» - мост с захватом. «3» - мост вплотную, руки к пяткам. «2» - 2-6 см от рук до стоп. «1» - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» ноги в поперечный шпагат за 10 с.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 сек: «5» - 9 раз «4» - 8 раз «3» - 7 раз «2» - 6 раз «1» - 5 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе прогнуться назад, руки вверх	Выполнить 10 раз «5» -руки и грудной отдел параллельно полу «4» - руки и грудной отдел дальше вертикали «3»-руки,грудной отдел вертикально «2» - руки и грудной отдел немного не доходят до вертикали «1» - руки и грудной отдел немного не доходят до вертикали, ноги разведены
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	Выполнение за 10 сек: «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 дополнительными 6 и более прыжками с одним вращением
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П.- стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой в «кольцо», стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги.	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» - 5 сек «4» - 4 сек «3» - 3 сек «2» - 2 сек «1» - 1 сек
Координационные способности:	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация	«5» - «рабочая» нога выше головы «4» - стопа на уровне плеча «3» - нога на уровне 90°

статическое равновесие	равновесия – 5 сек.	«2» - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога.
	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	"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
	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	"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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	"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
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"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 внутри
Гибкость: Подвижность позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	"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
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1-сед углом, ноги в поперечный шпагат 2- И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 15 сек: «5» - 14 раз «4» - 13 раз «3» - 12 раз «2» - 11 раз «1» - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	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
	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	"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
Скоростно-силовые способности	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	"5" - 36-37 раз; "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза
Координационные способности: статическое равновесие	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	"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
Координационные способности: статическое равновесие	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	"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
Координационные	Переднее равновесие Выполняется на полупальце с	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°,

способности: статическое равновесие	правой и левой ноги. Фиксация положения – бсек.	туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед. Выполняется с правой и левой ноги	"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°
Вестибулярная устойчивость	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине
	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

- на этапе высшего спортивного мастерства

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170-180°, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с

		небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°. "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"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
Силовые способности: сила мышц пресса	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5"- 15 раз; "4"- 14 раз; "3" - 13 раз; "2" - 12 раз; "1"- 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	И.П. - лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	"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
Координационные способности: статическое равновесие	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	"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
Координационные способности: статическое равновесие	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175°-160°, туловище

		отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад с правой и левой ноги	"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°
Вестибулярная устойчивость	И.П. - вертикальное равновесие. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	"5" - перебрасывание без подскоков, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; "4" - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; "3" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска; "2" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; "1" - перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска
	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая на "пассе". Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; "1" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками

Средний балл:

5,0 – 4,5 высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 выше среднего

3,9 – 3,5 средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 ниже среднего

2,9 и ниже-низкий уровень специальной физической подготовки

4.4. Критерии зачисления гимнасток на следующий этап подготовки и перевода на следующий год обучения.

	Зачисление на этап подготовки	Перевод на следующий год обучения
Этап начальной подготовки	Выполнение контрольных нормативов для зачисления.	Выполнение учебной программы предыдущего года обучения этапа НП. Выполнение контрольно-переводных нормативов. Положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.
Тренировочный этап	Стаж занятий на НП не менее 1 года. Выполнение в полном объеме всех разделов учебной программы этапа НП. Выполнение контрольно-переводных нормативов. Положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.	Выполнение учебной программы предыдущего года обучения тренировочного этапа. Выполнение контрольно-переводных нормативов Положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности и спортивных результатов.
Этап спортивного совершенствования	Наличие спортивного разряда (1 или КМС). Положительная динамика прироста спортивных результатов.	Наличие спортивного разряда КМС. Выполнение индивидуального плана подготовки. Положительная динамика прироста спортивных результатов

Нормативные требования по спортивно-технической подготовке соответствуют нормативам Единой Всероссийской спортивной классификации.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.-М.:Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.
2. Аверкович Э.П., Плешкань А.В., Морозова Л.А. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.- М.:Изд-во ВНИИФК, 1989.-30с.
3. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Дис...канд.пед.наук. –СПб., 1994.-43с.
4. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод.рек.- М.; Изд-во ВНИИФК, 1989. -28 с.
5. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24с.
6. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. –М. –Л.: Искусстао,1964.
7. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.-184 с.
8. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991
9. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с.
10. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. -34с.
11. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта:Уч.-метод.пособие. – СПб.:Изд-воСПбГАФК, 2000. – 46с.
12. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб., 2003. – 20 с.
13. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб пособие. – М.: Всеросюфед.худ.гим.,2001. – 50с.
14. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24с.
15. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной в художественной гимнастике: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994. -30 с.
16. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
17. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч.-метод.пособие. – СПбГАФК, 2002. – 40 с.

18. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003

19. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Олимпийские игры.
2. Чемпионат России по художественной гимнастике.
3. Первенство России по художественной гимнастике.
4. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике.
5. Чемпионаты Европы по художественной гимнастике.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru
2. www.minsport.astrobl.ru
3. www.vfrg.ru
4. www.fig-gymnastics.com
5. www.school-grace.ru