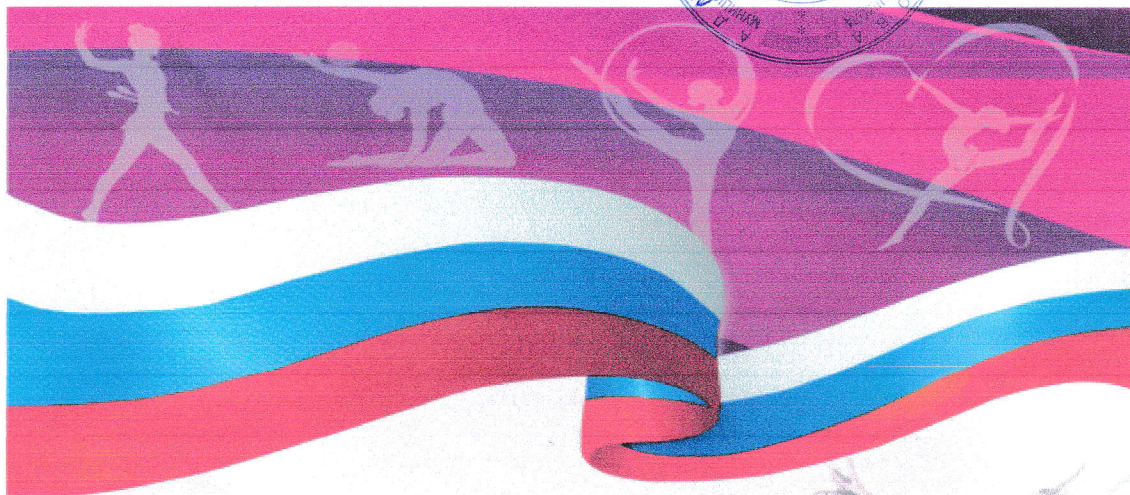


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 1» города Кирова

ПРИНЯТО

Педагогическим советом Учреждения
протокол от «28» марта 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Александр Павлович Захарук
приказ от «31» марта 2023 г. № 64/3



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок реализации программы 10-12 лет

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 года № 984

Составители:

Селезнева Т.Н. – заведующий отделением художественной гимнастики

Цалкина Н.Ю. – старший тренер-преподаватель (высшая квалификационная категория)

Тарасова С.А. - тренер-преподаватель (высшая квалификационная категория)

Киров, 2023

Оглавление

	Название раздела	страница
1.	Общие положения	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1.	сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	7
2.2.	объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9
2.3.1.	учебно-тренировочные занятия	9
2.3.2.	учебно-тренировочные мероприятия	11
2.3.3.	спортивные соревнования	12
2.3.4.	иные виды (формы) обучения	13
2.4.	годовой учебно-тренировочный план	14
2.5.	воспитательная работа	15
	календарный план воспитательной работы	17
2.6.	план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
	план антидопинговых мероприятий	22
2.7.	планы инструкторской и судейской практики	23
2.8.	планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
3.	Система контроля	26
3.1.	требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2.	оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
3.3.	контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	29
	для зачисления и перевода на этап начальной подготовки	29
	для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	31
	для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства	33
	для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства	36
4.	Рабочая программа	39
4.1.	программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39
4.1.1.	содержание и методика работы на этапе начальной подготовки гимнасток 6-8 лет	39

4.1.2.	содержание и методика работы на тренировочном этапе специализированной подготовки гимнасток 8-10 лет (период начальной специализации)	42
4.1.3.	содержание и методика работы на тренировочном этапе специализированной подготовки гимнасток 10-12 лет (период углубленной специализации)	46
4.1.4.	содержание и методика работы на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства гимнасток 13 лет и старше	51
	Программный материал для практических занятий:	54
	• общая физическая подготовка	56
	• специальная двигательная подготовка. Методика развития физических способностей	56
	• техническая подготовка:	63
	✓ наклоны и равновесия	65
	✓ повороты	76
	✓ прыжки	84
	✓ акробатические и партерные элементы	89
	✓ ходьба, бег и танцевальные элементы	91
	✓ классификация и методика обучения упражнениям с предметами	92
	✓ хореографическая подготовка	102
	• классификация и общая характеристика тренировочных занятий по художественной гимнастике	110
	• теоретическая подготовка	113
	• психологическая подготовка	116
	• периодизация спортивной тренировки, спортивная форма	120
	• функциональная подготовка, восстановительные мероприятия	129
4.2.	Учебно-тематический план	136
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	140
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	142
6.1.	материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	142
6.2.	кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	146
6.3.	укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками	148
6.4.	информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	148

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 года № 984 (далее – ФССП).

Таблица 1

наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Художественная гимнастика» – **0520001611Я**

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
булавы	052	001	1	8	1	1	Я
групповое упражнение	052	009	1	8	1	1	А
лента	052	010	1	8	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	8	1	1	Б
скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
многоборье - командные соревнования	052	011	1	8	1	1	Б
многоборье	052	005	1	6	1	1	Б
групповое упражнение - многоборье	052	006	1	6	1	1	Б
групповое упражнение -два предмета	052	013	1	8	1	1	Ж
групповое упражнение -один предмет	052	012	1	8	1	1	Б
командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052	014	1	8	1	1	Б

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 1» города Кирова (далее МБУ ДО СШ № 1) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России № 1350 от 22.12.2022, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе, условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание единого направления в тренировочном процессе для спортивного развития спортсменов от групп начальной подготовки до уровня спортивного мастерства:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий,
- подготовка спортсменов высокой квалификации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке гимнасток, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуры и спорту, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие этапы многолетней подготовки. Представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, схемы построения годовых циклов, допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных гимнасток как единого непрерывного процесса, даны конкретные рекомендации по планированию и организации учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы.

Программа охватывает все этапы подготовки юных гимнасток, раскрывает последовательность обучения детей, переход их от одного этапа к другому:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

- Этап совершенствования спортивного мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи). Виды упражнений меняются в соответствии с изменениями правил вида спорта «художественная гимнастика», утвержденных Международной федерацией художественной гимнастики – FIG.

Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им, красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования, прежде всего, координации движений. Упражнения с предметами являются основой классификационной программы по художественной гимнастике. В настоящее время используются следующие предметы: обруч, булавы, скакалка, мяч, лента. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Основными средствами художественной гимнастики являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т.д.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой и лентой);
- элементы танца (классического, народного, историко-бытового и современного);
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Специфика художественной гимнастики проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию и выполняются под музыкальное сопровождение. В настоящее время используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера-преподавателя.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется МБУ ДО СШ № 1 по представлению старшего тренера учреждения.

Для зачисления в группы спортивной подготовки требуется:

- на учебно-тренировочном этапе – спортивный разряд не ниже 1 юношеского;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд (уровень) «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта России».

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов. Планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) зависит, в том числе от периода подготовки к спортивным соревнованиям.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2-3	6		12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8		5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12		2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14		1
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	2-3	6		12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	6

Примечание 1: при комплектовании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость групп, не превышает двукратного количества обучающихся.

Примечание 2: допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

Примечание 3: для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Примечание 4: возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, согласно ФССП.

Примечание 5: возрастная граница для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - 20 лет, если спортсмен не входит в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика».

Основаниями для отчисления обучающихся из МБУ ДО СШ № 1 являются:

- заявление родителей (законных представителей);
- наличие медицинских противопоказаний;
- пропуски учебно-тренировочных занятий без уважительных причин в течение двух месяцев и невыполнение контрольно-переводных нормативов и требований программы;
- по окончании обучения.

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тренировочный процесс в МБУ ДО СШ № 1, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в том числе самостоятельная работа по индивидуальным планам подготовки на период отпуска тренера) и не должен превышать нормативы объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в ГОД	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Примечание 1 Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером и утверждается учреждением, реализующим программу спортивной подготовки.

Примечание 2 Участие спортсменов в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъектов РФ, муниципалитетов дает основание для перевода спортсменов на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.

Примечание 3 Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.2.1. учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

- **групповые и индивидуальные тренировочные занятия.**

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

- **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 нагрузки:

- 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. Кроме того, даже упражнения, выполняющие сугубо разминочную функцию или являющиеся средствами физической подготовки, чтобы быть по-настоящему полезными, также нуждаются в специальном разучивании. Поэтому **обучающие** уроки являются одной из основных форм занятий с занимающимися младшего и среднего возраста, а также в подготовительном периоде тренировки высококвалифицированных гимнасток.

В процессе *тренировочных уроков* в художественной гимнастике 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 соревновательным.

Важную роль в подготовке гимнасток имеют *контрольные* уроки. На этих уроках осуществляется проверка физической, хореографической, технической и композиционной подготовки гимнасток.

Спорт высших достижений диктует необходимость серьезного отношения к восстановлению гимнасток после больших тренировочных и соревновательных нагрузок, а также к профилактике профессиональных заболеваний и неблагоприятных последствий то чрезмерных специфических нагрузок.

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

Важную роль в спортивных достижениях гимнасток имеет качество композиций соревновательных программ гимнасток, как индивидуальных, так и групповых. Этим обусловлено существование еще одного типа занятий в художественной гимнастике – *постановочных* уроков, во время которых осуществляется составление соревновательных программ.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов;

• ***самостоятельная подготовка по индивидуальным планам (на период отпуска тренера).***

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;

• ***работа по индивидуальным планам.***

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Периодизация подготовки спортсменок-гимнасток на этапах ССМ и ВСМ проводится с учетом индивидуального соревновательного графика и отражается в плане индивидуальной подготовки спортсмена.

2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. спортивные соревнования

К соревновательной деятельности привлекаются все спортсмены. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсмена и календаря соревнований.

Соревнования различного уровня являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

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

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников соревнований высшего ранга. Отборочную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные отборочные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8

2.3.4. иные виды (формы) обучения:

- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;
- инструкторская и судейская практика,
- медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;
- мастер – классы;
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в час (при проведении 2-х занятий в день – не более 8 час.)					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24		5-14		2-8	1-8
		1.	Общая физическая подготовка, %	35-45	35-45	6-10	6-10
2.	Специальная физическая подготовка, %	16-24	16-24	18-26	18-26	10-16	10-16
3.	Спортивные соревнования, %	2-4	2-4	3-7	3-7	6-10	7-11
4.	Техническая подготовка, %	25-35	25-35	50-60	50-60	59-69	61-71
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, %	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика, %	-	-	-	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	3-5	3-5	6-8	6-8	7-9	7-9
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа девочек в систему спортивной подготовки, направленную на формирование двигательной функции средствами художественной гимнастики, гармоническое развитие физических качеств и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На *тренировочном этапе* группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменок, прошедших необходимую подготовку и выполнивших требования по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы *совершенствования спортивного мастерства* формируются из спортсменок, имеющих разряд КМС. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Программа для этого этапа спортивной подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе.

В группы *высшего спортивного мастерства* зачисляются перспективные спортсменки, показывающие стабильно высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России), а также входящие в сборную команду Кировской области.

2.5. Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменками любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт открывает большие возможности для осуществления всестороннего воспитания гимнасток. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей в занятии с юными спортсменками является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к художественной гимнастике.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Воспитательная работа способствует индивидуализации гимнасток в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил по художественной гимнастике и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами НП и ТГ; - уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
1.3.		<p>Посещение спортсменами мастер – классов тренеров высшей категории</p> <p>Посещение спортсменами дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.</p>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в акциях, флэш-мобах, посвященных ЗОЖ. <p>Мероприятия, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни; - на преодоление зависимостей (вредных привычек); - регулярность медицинского контроля; - на формирование ценностей здорового образа жизни. 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); <p>Организация и проведение диагностических мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исследование уровня знаний, обучающихся о здоровом питании; - мониторинг состояния здоровья обучающихся; - проведение бесед, конкурсов; - оформление информационных стендов 	В течение года
2.3	Средства восстановления	<p>Восстановительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • массаж; • водные процедуры: душ, бассейн, море; • витаминизация: травы, настойки и поливитамины; • пассивный отдых: дневной и ночной сон; • отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки. 	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<ul style="list-style-type: none"> - проведение тематических бесед и диспутов, праздников; - посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде); - регулярное посещение музеев; - беседы на общественно-политические, нравственные темы; - встречи с ветеранами, интересными людьми; - беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта; - торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы; - просмотр соревнований; - оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий; - проведение соревнований различного уровня; - трудовые сборы и субботники; - взаимосвязь с общеобразовательными школами и школьными организациями. 	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - конкурсах рисунков, стихов о др.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - выразительные примеры выдающихся спортсменов; - самонаблюдения, самоанализы, самоотчёты; - изучение специальной литературы. Теоретические занятия: - по видам искусства, входящим в вид спорта «художественная гимнастика»: музыка, театр, танец, цирковое искусство; - по методике постановки гимнастических композиций; - по постановке мини – композиций на заданную тренером-преподавателем тему; Конкурсы: - на лучшую спортивную игру с использованием гимнастических предметов; - костюмированные, театрализованные, танцевально-музыкальные конкурсы с вовлечением родителей.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Для воспитания коллектива единомышленников: – проведение совместных мероприятий с тренерами, родителями, сотрудниками спортивного учреждения; - сохранение народных, культурных традиций народов России; - создание собственных традиций Учреждения; - туристические походы; - родительские собрания; - мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску спортсменов; - торжественное вручение наград, поощрений.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по художественной гимнастике. В соответствии с ними спортсменки несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал МБУ ДО СШ № 1 несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование – процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга. Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в художественной гимнастике. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в художественной гимнастике. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

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

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

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;

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

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - Веселые старты «Честная игра» - Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» - родительское собрание «роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» - семинар для тренеров «виды нарушений антидопинговых правил», «роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 раза в год 1 раза в год по назначению 1-2 раза в год 	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. - Раскрытие перед юными спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА - антидопинговая викторина «играй честно» - родительское собрание «роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» - семинар для тренеров «виды нарушений антидопинговых правил», «роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 	<ul style="list-style-type: none"> 1 раза в год 1 раза в год по назначению 1-2 раза в год 1-2 раза в год 	<ul style="list-style-type: none"> Научить спортсменов и родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА - Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. - Формирование у занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные консультации спортивного врача. • Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов. • Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. • Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. • Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей. 	<ul style="list-style-type: none"> В течение года 	<ul style="list-style-type: none"> Пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА», - Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. - Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц. - Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МБУ ДО СШ № 1 является подготовка спортсменов в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none">- овладение принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;- овладение основными методами построения тренировочного занятия;- овладение способами разминки, основной и заключительной частью, научиться вместе с тренером проводить разминку. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none">- овладение принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;- овладение основными методами построения тренировочного занятия;- овладение способами разминки, основной и заключительной частью, научиться вместе с тренером проводить разминку.- овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);- во время проведения занятий наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять;- вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none">- самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами НП и ТГ.- подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольное соревнование.- получить звание «Инструктор-общественник», «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

*Учебный план семинара по подготовке
инструкторов-общественников по художественной гимнастике*

ТЕМА	Кол-во часов
Теоретические занятия:	
Физическая культура и спорт в 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
Методические занятия:	
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировка	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия:	
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	2
ИТОГО:	40

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

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

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	восстановительные средства
Этап начальной подготовки	- медицинское обследование проводится один раз в год в условиях поликлиники по месту жительства	- водные процедуры закаливающего характера, теплые ванны;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера -этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО (проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности)	- рациональные режимы дня, сна, питания; - полноценный сон; - активный отдых; - прогулки на свежем воздухе; - тренировки в благоприятное время суток; - спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой);
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера -этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО (проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности); -текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.	- душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный); - ванны (контрастные, вибрационные, соляные, хвойные, жемчужные) и другие физиотерапевтические процедуры; - парные и суховоздушные бани, бассейны 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); - кислородотерапия; - витаминизация, особенно в зимний период;

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятия художественной гимнастикой.

Медицинские показания и рекомендации лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта художественная гимнастика:

- готовность к физическим нагрузкам, оценка спортивной формы;
- выявление наличия сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подбор оптимального уровня нагрузок и режима тренировок;
- определение факторов риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни - тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.

поддержание здоровья гимнасток, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе *начальной подготовки*:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На *учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе *совершенствования спортивного мастерства*:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе *высшего спортивного мастерства*:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких

правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ № 1, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы – это процесс выявления, регистрации, осмысления и оценки фактов, имеющих отношение к спортивной подготовке занимающихся: посещаемость, пройденный материал, качество его усвоения, результаты тестирования, спортивные результаты, медицинские наблюдения и другие.

Целью оценки результатов освоения Программы является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

В системе подготовки гимнасток оценка результатов освоения Программы имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание оценки результатов освоения Программы включает в себя:

- учет соревновательной деятельности, Неотъемлемое условие эффективного управления процессом подготовки гимнастки - контроль соревновательной деятельности, так как выступления на соревнованиях являются интегральной характеристикой подготовленности, результатом функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок,
- оценку гимнасток по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	баллы	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 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 незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	5	касание стоп головы в наклоне назад;
		4	10 см до касания;
		3	15 см до касания;
		2	20 см до касания;
		1	25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	5	сохранение равновесия на полной стопе 4 с;
		4	сохранение равновесия 3 с;
		3	сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
№ п/п	Упражнения	баллы	Норматив
2.1.	«Мост» из положения лежа	5	кисти рук в упоре у пяток;
		4	расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см;
		3	расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	5	«мост» с захватом за голени;
		4	кисти рук в упоре у пяток;
		3	расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см;
		2	расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см;
		1	расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	5	в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;
		4	руки согнуты;
		3	руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	5	сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;
		4	расстояние от пола до бедра 1-5 см;
		3	расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	5	сед, ноги точно в стороны;
		4	с небольшим поворотом бедер внутрь;
		3	расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;
		2	расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;
		1	расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами.	5	сохранение равновесия на полной стопе 4 с;
		4	сохранение равновесия 3 с;

	Выполнить на правой и левой ноге.	3	сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	5	туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;
		4	в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;
		3	в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;
		2	в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;
		1	в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	5	угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;
		4	угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;
		3	угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;
		2	угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;
		1	угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, 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, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;
		3	вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;
		2	вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;
		1	вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство	<p>Обязательная техническая программа.</p> <p>Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.</p> <p>Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

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

№ п/п	Упражнения	баллы	Норматив
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	5	сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;
		4	расстояние от пола до бедра 1-5 см;
		3	расстояние от пола до бедра 6-10 см;
		2	захват только одной рукой;
		1	без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	5	сед, ноги точно в стороны;
		4	с небольшим поворотом бедер внутрь;
		3	расстояние от поперечной линии до паха 10 см;
		2	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;
		1	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	5	фиксация наклона, положение рук точно вниз;
		4	фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;
		3	фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;
		2	недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;
		1	отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с. Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.	5	9 раз;
		4	8 раз
		3	7 раз
		2	6 раз
		1	5 раз
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	5	руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;
		4	руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;
		3	руки и грудной отдел позвоночника вертикально;
		2	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;
		1	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	5	16 раз;
		4	15 раз;
		3	14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;
		2	13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;

		1	12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	5	сохранение равновесия 4 с;
		4	сохранение равновесия 3 с;
		3	сохранение равновесия 2 с;
		2	сохранение равновесия 1 с;
		1	недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	5	нога зафиксирована на уровне головы;
		4	нога зафиксирована на уровне плеч;
		3	нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;
		2	нога параллельно полу;
		1	нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	5	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу;
		4	перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;
		3	перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката;
		2	завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;
		1	завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	5	6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;
		4	4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;
		3	4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения, не выходя за границу круга;
		2	2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;
		1	2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

N	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	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.
2.	Поперечный шпагат	5	сед, ноги точно в стороны;
		4	с небольшим поворотом бедер внутрь;
		3	расстояние от поперечной линии до паха 10 см;
		2	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;
		1	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	5	касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;
		4	касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;
		3	касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;
		2	касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;
		1	отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	5	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:
		5	14 раз;
		4	13 раз;
		3	12 раз;
		2	11 раз;
1	10 раз.		

1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	5	руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;
		4	руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;
		3	руки и грудной отдел позвоночника вертикально;
		2	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;
		1	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	5	36-37 раз
		4	35 раз;
		3	34 раза;
		2	33 раза;
		1	32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	5	сохранение равновесия 5 с и более;
		4	сохранение равновесия 4 с;
		3	сохранение равновесия 3 с;
		2	сохранение равновесия 2 с;
		1	сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	5	амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;
		4	амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали;
		3	амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали;
		2	амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону;
		1	амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	5	амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали;
		4	амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад;
		3	амплитуда 160-145 градусов;
		2	амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах;
		1	амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	5	демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;
		4	недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;
		3	отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;

		2	недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;
		1	амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	5	фиксация шпагата в трех фазах движения;
		4	недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;
		3	отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;
		2	недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;
		1	амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	5	перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины;
		4	вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия;
		3	перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках;
		2	завершение переката на плече противоположной руки;
		1	завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	5	6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;
		4	5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;
		3	4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступанием в границах круга;
		2	3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступанием в границах круга;
		1	2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

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

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив
1.1.	Поперечный шпагат	5	сед, ноги точно в стороны;
		4	с небольшим поворотом бедер внутрь;
		3	расстояние от поперечной линии до паха 10 см;
		2	расстояние от поперечной линии до паха 10-15см;
		1	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)	5	касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;
		4	касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;
		3	касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;
		2	касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;
		1	отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с		Оценивается 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.		
1.4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	5	руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;
		4	руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;
		3	руки и грудной отдел позвоночника вертикально;
		2	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;

		1	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	5	16 раз;
		4	15 раз;
		3	14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;
		2	13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;
		1	12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	5	сохранение равновесия 8 с;
		4	сохранение равновесия 7 с;
		3	сохранение равновесия 6 с;
		2	сохранение равновесия 5 с;
		1	сохранение равновесия 4с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	5	амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально;
		4	амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали;
		3	амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали;
		2	амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали;
		1	«1» – амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	5	амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально;
		4	амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали;
		3	амплитуда 160-145 градусов;
		2	амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах;
		1	«1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	Переворот вперед 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	«1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.10.	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	5	переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска;
		4	вспомогательные движения телом, без потери равновесия;
		3	переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска;
		2	переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками;
		1	переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.11.	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	5	3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;
		4	3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;
		3	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.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.1.1. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки гимнасток 6-8 лет

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

Цель I этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике

- создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения,
- выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку,
- заложить прочный фундамент,
- обеспечить участие юных гимнасток в первенствах школы;

Основные задачи этапа начальной подготовки:

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

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: на носках, перекатный, мягкий, пружинистый, высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, обручем, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, обручем, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площадке: в детском саду, в школе, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.

8. Соревнования по физической и технической подготовке,
9. Открытые уроки для родителей.

Дошкольный и младший школьный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Возрастные особенности тренировки гимнасток 6-8 лет

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

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся 3-4 раза в неделю по 1,5-2 часа и должны различаться по содержанию.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА (из расчета 4,5 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	98	8	8	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и ходьба (спортивный и специфический)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные и подвижные игры		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	37	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	6								3				3
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Предметная – освоение техники упражнений с предметами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений						+	+	+	+	+	+	+	+
тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	234	19	19	19	19	19	21	18	21	19	19	19	22

Календарь спортивных мероприятий для групп начальной подготовки может включать: открытый урок; соревнования по ОФП и СФП; соревнования по технической подготовке; спортивные соревнования;

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА (из расчета 6 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	120	10	8	8	10	10	13	13	10	10	10	10	8
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и ходьба (спортивный и специфический)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные и подвижные игры		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	12		3	3					3				3
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Предметная – освоение техники упражнений с предметами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	312	25	26	26	25	25	28	28	28	25	25	25	26

Календарь спортивных мероприятий для групп начальной подготовки может включать: открытый урок; соревнования по ОФП и СФП; соревнования по технической подготовке; показательные выступления на новогоднем празднике; спортивные соревнования; – переводной экзамен.

4.1.2. Содержание и методика работы на тренировочном этапе специализированной подготовки гимнасток 8-10 лет (период начальной специализации)

Гимнастки 8-10 лет, занимающиеся на этапе специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель этапа специализированной подготовки гимнасток 8-10 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков, а также участие и достижение высоких результатов в следующих соревнованиях:

- первенство школы (декабрь);
- первенство города Кирова (апрель);
- первенство Кировской области (февраль);
- первенство Кировской областной федерации (ноябрь);
- областные и межрегиональные турниры (в течение года),
- контрольно-переводные испытания (май, декабрь).

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 основных упражнений 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 8-10 лет являются:

1. Классическая разминка: партерная и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Для этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-5 раз в неделю по 2-3 часа.

Для специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Обязательными являются специализированные учебно-тренировочные сборы.

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

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

Возрастные особенности тренировки гимнасток 8-10 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	Необходимо эффективно использовать этот возраст для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: <ul style="list-style-type: none"> • координации; • гибкости; • быстроты; • прыгучести
2. Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-ая сигнальная система	Все большее место должен приобретать словесный метод обучения
3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

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

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1 ГОДА ПОДГОТОВКИ (из расчета 12 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	62	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и ходьба (спортивный и специфический)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные и подвижные игры		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	24		3	3	3	3			3		3	3	3
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	368	30	30	31	31	31	31	31	31	31	31	30	30
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Предметная – освоение техники упражнений с предметами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	38	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3
ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	624	49	52	53	53	53	52	52	53	50	53	52	52

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 2 ГОДА ПОДГОТОВКИ
(из расчета 12 часа в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и ходьба (спортивный и специфический)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные и подвижные игры		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	128	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	30	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	368	30	30	31	31	31	31	31	31	31	31	30	30
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Предметная – освоение техники упражнений с предметами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	38	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	624	51	51	53	53	53	51	51	53	53	53	51	51	

4.1.3. Содержание и методика работы на тренировочном этапе специализированной подготовки гимнасток 10-12 лет (период углубленной специализации)

Целью этапа углубленной подготовки гимнасток является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам, а также участие и достижение высоких результатов в официальных соревнованиях:

- первенство города Кирова;
- первенство Кировской области;
- первенство областной федерации;
- областные и межрегиональные турниры,
- Всероссийские соревнования
- ведомственные соревнования.

Основные задачи 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 крупного масштаба: город, область, регион, округ, всероссийские.

Основными средствами углубленной подготовки гимнасток 10-12 лет являются:

- Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.

- Индивидуальные постановочные занятия.
- Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
- Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
- Теоретические занятия по видам подготовки.
- Психологический тренинг и тактические учения.
- Модельные тренировки.
- Практика по реализации соревновательных задач.

Возраст занимающихся на 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.

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 2-3 часа. Обязательным является участие в специализированных тренировочных сборах.

Соревновательная практика расширяется до 8-10 соревнований в год, в соревновательном периоде гимнастики стартуют через каждые 2-3 недели.

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

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 особенности тренировки гимнасток 10-12 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок
2. 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
3. Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль
4. 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

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 3 ГОДА ПОДГОТОВКИ
(из расчета 14 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и ходьба (спортивный и специфический)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	30	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	408	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Предметная – освоение техники упражнений с предметами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	728	61	61	61	61	61	59	59	61	61	61	61	61

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4 ГОДА ПОДГОТОВКИ
(из расчета 14 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и ходьба (спортивный и специфический)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	30	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	408	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Предметная – освоение техники упражнений с предметами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	728	61	61	61	61	61	59	59	61	61	61	61	61

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 5 ГОДА ПОДГОТОВКИ
(из расчета 14 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и ходьба (спортивный и специфический)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	30	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	426	35	36	36	35	35	36	36	35	35	35	36	36
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Предметная – освоение техники упражнений с предметами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	44	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3
ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	728	61	61	61	61	61	59	59	61	61	61	61	61

4.1.4. Содержание и методика работы на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства гимнасток 13 лет и старше

Целью этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства гимнасток является выполнение норматива мастера спорта, а также участие и достижение высоких результатов в официальных соревнованиях:

- чемпионат города Кирова;
- первенство и чемпионат региона;
- первенства и чемпионаты спортивных обществ;
- первенство и чемпионат России в индивидуальной программе и групповых упражнениях;
- всероссийские соревнования «Надежды России»;
- первенство и чемпионат Приволжского федерального округа России;
- Кубки, первенства, чемпионаты городов федерального значения;
- классификационные соревнования всероссийского календаря,
- ведомственные всероссийские соревнования.

Основные задачи этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
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, исполнительского стиля, мастерства, 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 официальных соревнованиях.

Основные средства этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

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 тренировок.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, артистизм, выразительность, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение.

Возрастные особенности тренировки гимнасток 13-18 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. 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 и соревнований
2. Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам.	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях
3. Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия
4. Нередки нарушения менструального цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 3-4 часа. Обязательными являются специальные тренировочные сборы.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (из расчета 20 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и ходьба (спортивный и специфический)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	72	6	9	9	6	6			6	6	6	9	9

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	662	55	55	55	55	55	55	56	56	55	55	55	55	55
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Предметная – освоение техники упражнений с предметами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	9	6	6	6	6	6	9	6	6	6	6	6	6
ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1040	89	89	89	86	86	81	84	86	86	86	89	89	89

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
ДЛЯ ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(из расчета 24 часа в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	25	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и ходьба (спортивный и специфический)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	87	9	9	9	9	9			6	9	9	9	9
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	813	66	66	66	66	66	75	75	69	66	66	66	66
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Предметная – освоение техники упражнений с предметами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	124 8	103	104	104	104	104	104	104	104	105	104	104	104

Программный материал для практических занятий

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

В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки формируются разнообразные двигательные умения и навыки, свойственные художественной гимнастике. 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 ее характером, темпом, ритмом, динамикой)
5. Композиционная подготовка (составление новых элементов, соединений, соревновательных программ)

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психологическое развитие, образование и обучение,
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам,
- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения,
- групповой – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения,
- командной – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления спортсменов.

Теоретическая подготовка - формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности в художественной гимнастике. Осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

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

Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение гимнасткой состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

№	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 объёмы 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 грамотности, 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,	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике

		в ходе практических занятий, самостоятельная	
б.	интегральная	соревнования, модельные тренировки, прикидки	Приобретение соревновательного опыта. Повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности

Физическая подготовка

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 качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка

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

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

Специальная физическая подготовка

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

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

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

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

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

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

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

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

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

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

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;

4. на прыгучесть;
5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП, важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

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

Специальная двигательная подготовка

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

К таким специальным способностям относятся:

1. Тактильная чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития

– работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Методика развития физических способностей

• Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
 - б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

• Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
 - б) выбора - что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во

время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

• Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления - сходжение и спрыгивание с возвышения;
 - б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - в) полетной фазы - прыжковых поз
5. Прыжки в глубину;
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

Гибкость и методика ее развития

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;

- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

• **Функция равновесия и методика ее развития**

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие - в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

• **Выносливость и методика ее развития**

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную

выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

- Работа на фоне утомления;
- Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Техническая подготовка

Классификация и методика обучения упражнениям без предмета

Специфические упражнения.

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" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 4-5).

В настоящее время специфические упражнения не относятся к числу наиболее важных фундаментальных элементов спортивных программ по художественной гимнастике. Одни считают их слишком простыми, другие - трудными, третьи - не отражающими современный стиль, четвертые - не подлежащими судейству. Но стоило только ввести в упражнение с мячом специальное требование - выполнение волны, и гимнастки всего мира стали её делать. А пластичные гимнастки, гимнастки с высокой культурой движений фрагментарно включают специфические упражнения в исполнение большинства своих движений.

К тому же, как отмечают Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк (1998), волны и взмахи являются уникальным средством совершенствования вестибулярной устойчивости. К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся:

- пружинные движения;

- расслабления;
- волны;
- взмахи.

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).

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исходное положение. Программа обучения:

1. Изучить пружинные движения отдельно ногами и руками;
2. Освоить положение круглого приседа;
3. Разучить упражнение в целом.

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.

Программа обучения:

1. Разучить волну туловищем в седе на пятках и в стойке на коленях, вначале без, а затем с движением рук;
2. Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук);

3. Разучить волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

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. Программа обучения:

1. В упоре стоя на коленях последовательное выгибание и прогибание спины, начиная с поясницы;
2. Разучить обратную волну лицом к опоре (без рук);
3. Разучить обратную волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить обратную волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

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.

Программа обучения:

1. Из седа на бедре с согнутыми ногами встать на колени с волной туловищем и сесть на другое бедро без и с движением рук;
2. Боковая волна боком к опоре без движения рук;
3. Боковая волна лицом к опоре без и с движением рук;
4. Боковая волна без опоры.

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 и равновесия

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 партерных движений.

Различаются наклоны:

- а) по направлению;
- б) по амплитуде или глубине;
- в) по исходному (пусковому) положению или по опоре.

По направлению наклоны выполняются вперед, назад, в сторону и круговой.

По амплитуде различаются наклоны на 45° , на 90° - горизонтальные, на 135° и ниже - низкие.

По исходному положению наклоны могут быть выполнены в стойке на двух и одной ноге, в выпадах вперед, сторону, назад и в стойках на двух и одном коленях.

Трудность наклонов определяется двумя факторами: амплитудой наклона и сложностью сохранения устойчивого положения. Самыми трудными являются глубокие (на 135° и более) в стойке на носке одной ноги или на одном колене.

Методика обучения наклонам должна включать, во-первых, специальную физическую подготовку, направленную на:

1. Развитие гибкости позвоночного столба во всех его отделах: поясничном, грудном, шейном, а также в тазобедренных и плечевых суставах;
2. Развитие силы мышц туловища и ног;
3. Совершенствование вестибулярной устойчивости.

Во-вторых, обучение наклонам должно предполагать постепенное усложнение:

1. По амплитуде наклона
2. По трудности сохранения устойчивого положения.

Наиболее сложными можно считать наклоны назад, т.к. при их выполнении требуется высокий уровень развития гибкости в позвоночнике, вестибулярной устойчивости, координации движений. В положениях наклона назад выполняются наиболее трудные и оригинальные элементы, причем не только в группе наклонов как технических элементов (согласно таблице трудности), но и равновесий и поворотов. Элемент наклона присутствует и в акробатических упражнениях.

Поэтому очень важно изначально овладеть навыком наклона назад из различных положений. Простейшим базовым навыком можно считать наклон из исходного положения стойка на коленях руки вверх.

Техника: Из стойки на коленях руки вверх поднять голову, смотреть на кисти рук. Подавая бедра и таз вперед и максимально отводя плечи назад, прогибаясь сначала в грудном отделе, а затем в поясничном, наклониться назад до касания пальцами пола. Не задерживаясь в положении наклона, подавая вперед таз (не сгибаясь в тазобедренных суставах), медленно подниматься, подтягивая мышцы ягодиц и живота в исходное положение. Руки как можно дольше остаются отведенными назад, голова последней возвращается в исходное положение.

Создание предпосылок обучения.

Физическая готовность.

Наклон назад требует, прежде всего, хорошей:

- 1) гибкости в поясничном отделе позвоночника, которая развивается при выполнении ряда общеразвивающих партерных упражнений:

- упор лежа прогнувшись;
- "рыбка";
- "корзиночка" и др.

- 2) гибкости в плечевых суставах, которая развивается рядом упражнений у гимнастической стенки, пассивных упражнений с помощью тренера или партнера;

- 3) вестибулярной устойчивости, развивающейся в процессе акробатической подготовки: перекаты в группировке, кувырки вперед и назад.

Техническая готовность.

Умение сохранять мышечный тонус во время выполнения упражнений (не "разваливаться"), выполнять наклоны головы в различных направлениях. Наклон назад из исходной позиции (и.п.) лицом к гимнастической стенке, с опорой руками.

Психологическая готовность.

Связана с преодолением страха упасть при выполнении наклона из-за нарушения равновесия. Снижению психологической напряженности способствует создание безопасных условий выполнения упражнений.

Последовательность обучения.

У опоры:

1. И.п. стойка на коленях лицом к гимнастической стенке, руки, согнутые в локтях, лежат на опоре на уровне груди; 1-4 - подавая таз вперед до касания стенки, наклон назад, слегка придерживаясь руками опоры; 5-8 - возвращение в исходное положение.

2. И.п. - стойка на коленях спиной к опоре, руки вверх; 1-4 - наклон назад до касания пальцами стенки; 5-8 - возвращение в и.п.

3. И.п. - стойка на коленях, согнутыми руками упереться в поясницу (пальцы вниз); 1-4 - как бы толкая руками таз вперед, наклон назад до горизонтали; 5-8 - не давая себе "отставить" таз назад, возвращение в и.п.

Целевое упражнение:

И.п. - стойка на коленях, руки вверх; 1-4 - наклон назад; 5-8 - и.п.

Технические ошибки.

Наиболее характерная ошибка - отставление таза назад - связана, в основном, со страхом упасть. Предложенная последовательность обучающих упражнений постепенно снимает чувство страха, в некоторых случаях можно использовать страховку.

Последующие задания.

Связаны с увеличением амплитуды, скорости выполнения, фиксацией позы наклоны с захватом руками стоп, голеней, сочетанием наклона с работой предметом.

Другим базовым навыком можно считать наклон назад из исходного положения - стойка на одной ноге, другая нога вперед на носке, руки вверх - возвращение в и.п.

Техника выполнения сходна с наклоном на коленях, но здесь необходимо сохранить равновесие на опорной прямой ноге.

Предпосылки обучения.

Физическая готовность.

Требуется развитие тех же качеств, что и в предыдущем упражнении, но более высокого уровня.

Техническая готовность.

Владение навыком наклона на коленях. Умение выполнять "мост" из положения лежа и стоя ноги врозь. Умение выполнять "мост" с одной стороны частично снимет чувство страха. Сформирует ощущение в положении наклона, но, с другой стороны, может создать предпосылки для отрицательного переноса навыка, выражающегося в том, что гимнастка будет смещать центр тяжести, находящийся над опорной ногой, и вставать на руки. Эту ошибку необходимо предупредить изначально.

Психологическая готовность.

Связана с преодолением еще большей степени страха упасть. Овладение навыком наклона на коленях и умение выполнять "мост" почти полностью снимают психологическую напряженность.

Безопасные условия создаются за счет опоры или помощи и страховки.

Последовательность обучения.

1. И.п. - левым боком к опоре, стойка на левой ноге, правая вперед на носок, левая рука на рейке на уровне груди, правая рука вверх, смотреть на правую кисть; 1-4 - наклон назад до касания пальцами пола; 5-8 - и.п.

Методические указания.

И.п. создает безопасные условия выполнения упражнения, но в то же время провоцирует выполнение наклона с перекосом плеч, что может в дальнейшем стать значительной ошибкой. Следует добиваться наклона одновременно двумя плечами и не задерживаться долго на этом упражнении, предлагая более сложные условия выполнения.

2. На середине. Наклон назад до горизонтального положения и возвращение в и.п.

3. Постепенно увеличивая амплитуду, наклон до касания пальцами пола.

Типичные ошибки и их причины

<i>Ошибка</i>	<i>Возможные причины</i>
1. Опора на две ноги	Страх потерять равновесие
2. «Оставление» таза назад, прогиб только в пояснице	Страх потерять равновесие
3. «Перекося» плеч при наклоне	Стремление к легкому, удобному варианту исполнения. Злоупотребление выполнением упражнения у опоры
4. Опора на руки	Отрицательный перенос после упражнения «мост»
5. Сгибание опорной ноги	Недостаточная гибкость

Предупреждение этих ошибок возможно при соблюдении правильной последовательности обучения и своевременными исправлениями появляющихся ошибок.

Эти базовые навыки, доведенные до совершенства, являются основой для профилирующего наклона, которым можно считать наклон на носке одной ноги, другая - вперед-вверх с амплитудой не менее 180°.

Предпосылки обучения.

Физическая готовность.

Развитие тех же качеств плюс активной гибкости в тазобедренных суставах, силы мышц ног, спины, живота.

Техническая готовность.

Владение базовыми навыками наклонов, умение выполнять медленные перевороты вперед и назад.

Техника целевого упражнения.

Из и.п. - стойка на носках, руки вверх, - шагом левой вперед на носок - мах правой вперед. Когда маховая нога достигает уровня плеч, начинается наклон туловища назад до касания пальцами пятки опорной ноги. При этом маховая нога продолжает мах, достигая максимальной амплитуды.

Момент достижения максимальной амплитуды должен совпасть с низшей точкой наклона. Не задерживаясь в положении наклона, сразу начинается подъем туловища. При этом свободная нога, слегка опустившись, придерживается и остается на уровне

головой после подъема туловища, а затем относительно медленно приставляется на полупальцы к опорной ноге.

Такой наклон по своей сути является динамическим равновесием.

Психическая готовность.

Связана с небольшой степенью страха, т.к. овладение медленными переворотами создает достаточно четкие ощущения в положениях головой вниз.

Последовательность обучения:

1. И.п. - пол поворота к опоре, стойка на левой ноге, правая - максимально высоко вперед на опору. Левая рука лежит на опоре, правая - вверх;

1-2 - наклон назад до касания пола (или пятки); 3-4 - и.п.

2. То же, но правая нога удерживается силой.

3. И.п. - боком к опоре, стойка на носках, левая рука на опоре, правая -вверх. Выполнение целевого упражнения с опорой левой рукой.

4. Целевое упражнение на середине.

Типичные ошибки и их причины

<i>Ошибка</i>	<i>Возможные причины</i>
1. Потеря равновесия, выражается в лишнем шаге вперед, в сторону, назад.	1. Недостаточный уровень вестибулярной устойчивости. 2. Потеря пространственной ориентации 3. Недостаточный мышечный тонус.
2. Неточное положение маховой ноги.	4. Низкий уровень способности оценивать положение звеньев тела в пространстве 5. Недостаточная сила ног.

Как правило, подобные ошибки связаны:

1. С недостаточным уровнем того или иного вида готовности;

2. С форсированным обучением, чрезмерно быстрым переходом к выполнению целевого упражнения (отсутствие четких двигательных представлений по ряду элементов техники).

Своевременное восстановление выпавшего звена будет способствовать исправлению ошибки.

Освоение данного наклона на совершенном уровне позволит в дальнейшем осваивать все более сложные упражнения, такие как "тур лян" в наклоне, поворот на 360°, 720° в наклоне и т.п., так как все они содержат в своей структуре освоенное двигательное действие. Для создания представлений о более сложных вариантах упражнения необходимо вычлнить звенья техники, отсутствующие в опыте обучаемых, и предложить выполнить их в облегченных условиях (подводящих упражнениях, в системе материальных регуляторов, с помощью тренера и т.п.). Например, создать двигательное представление о "тур ляне" в наклоне возможно, удерживая свободную ногу гимнастки точно вверх, давая возможность повернуть пятку опорной ноги. По мере формирования у гимнастки мышечных ощущений и пространственной ориентации постепенно уменьшать помощь.

Для того, чтобы сформировать умение длительно удерживать положение тела в наклоне, можно включать в урок задания у опоры, задания по СФП.

Следует отметить, что на этапе совершенствования техническая и специальная физическая подготовки тесно переплетаются и взаимозаменяют друг друга. На этом

этапе особо одаренные гимнастки, максимально реализуя свои индивидуальные особенности, способны проявлять двигательное творчество и совместно с тренером создавать уникальные "авторские" элементы. Так возник ряд элементов Кабаевой, Пейчевой, Чащиной и др.

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

Равновесия как функция или как двигательное качество - это способность сохранять устойчивость. Как способность, равновесие необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики.

Способность сохранять устойчивость зависит от деятельности вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов, а также от мышечного тонуса тела.

В основе техники равновесий лежат физические законы. В соответствии с ними, равновесие сохраняется, если центр тяжести тела ШТП проектируется на площадь опоры. Степень устойчивости зависит от двух факторов: площади опоры и высоты расположения ЦТТ. Чем больше площадь опоры и ниже ЦТТ, тем устойчивее равновесие и его технически легче выполнить.

Любое отклонение туловища от вертикали или любое отведение ноги ведет к смещению ЦТТ и если не выполнить компенсаторные движения, то проекция ЦТТ сместится с площади опоры и равновесие будет потеряно. Поэтому обучение равновесию - это обучение искусству выполнять компенсаторные движения.

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища;
2. По амплитуде наклона;
3. По амплитуде отведения свободной ноги;
4. По положению свободной ноги;
5. По способу удержания свободной ноги;
6. По способу опоры.

По направлению наклона туловища различают:

1. Передние равновесия (туловище наклоняется вперед).
2. Боковые равновесия (туловище наклоняется в сторону)
3. Задние равновесия (туловище наклоняется назад).

По амплитуде наклона туловища различают:

1. Высокие равновесия (туловище не наклоняется, а слегка отклоняется)
2. Горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90°)
3. Низкие равновесия (туловище наклоняется на 135° и более).

Амплитуда отведения свободной ноги может быть на 45,90,135,180 и более градусов. Технически трудными считаются равновесия при отведении свободной ноги в диапазоне от 90 до 180 градусов.

Положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пасса, аттитюд и кольцом.

Удержание свободной ноги может быть пассивным - с помощью руки и активным - силой мышц без помощи руки.

По способу опоры равновесия могут выполняться: а) на всей стопе, б) на носке, в) на колене. Наиболее трудным считается равновесие на носке.

Чтобы определиться в последовательности обучения всем этим формам равновесий, важно осознать, что практически все они могут быть сведены в единую схему.

Классификация равновесий на одной ноге

Разновидности	Передние			Задние			Боковые		
	вертикаль- ные	горизонталь- ные	низкие	вертикаль- ные	горизон- тальные	низкие	вертикаль- ные	горизон- тальные	низкие
Амплитуда									
45°	+			+			+		
90°	+	+		+	+		+	+	
180° с помощью	+			+			+		
180° без помощи	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Некоторые элементы, представленные в таблице, согласно действующим Правилам судейства соревнований (2001 г.) считаются не равновесиями, а наклонами. Но - это искусственно введенные факторы, т.к. при всей полноте технических признаков все эти элементы являются равновесиями.

Обобщая сведения различных источников, а также анализируя таблицу, можно выделить базовые навыки и профилирующие упражнения в равновесиях.

К базовым навыкам можно отнести:

- Стойки на носках по VI, III позициям.
- Закрытая и открытая осанка. Закрытая - круглый полуприсед на носках. Открытая - стойка на носках с приподнятой головой и максимальным грудным прогибом, спина прямая.

• Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другую назад, в сторону, вперед на 45°.

• Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другая согнута, носок у колена вперед, в сторону, бедро поднято на 90°.

• Овладение навыками "жесткой" спины.

К профилирующим (в каждой подгруппе равновесий относительно вертикального столбца в таблице) можно отнести:

- высокое переднее равновесие;
- горизонтальное переднее равновесие ("ласточка");
- высокое заднее равновесие, нога на 180° с захватом;
- вертикальное боковое, нога на 180° с захватом;
- горизонтальное боковое, нога на 90°.

Помимо равновесий на одной ноге в настоящее время широко применяются и являются трудностями равновесия на колене с различными положениями ноги и тела и в приседе на одной. Профилирующими в этих группах равновесий можно выделить:

- равновесие на колене, другая нога на 90°.
- равновесие в приседе на одной, другая - на 90°.

К профилирующим комбинациям можно отнести:

- Соединения из 2-х, 3-х и более равновесий переводом ноги (с опусканием и без опусканий на всю стопу).
- То же, но с изменением положения туловища и опорной ноги.
- Комбинирование 1-го и 2-го способов.
- Соединения из равновесий на одной ноге, в приседе на одной ноге и на колене.

Подобные профилирующие комбинации можно вводить в тренировку не только на этапе углубленной специализированной подготовки, но и на этапе начальной специализации. В этом случае для составления комбинаций следует выбирать несложные равновесия с низким положением ноги. При этом главной задачей станет формирование навыка устойчивости в условиях динамического равновесия.

Техника основных базовых и профилирующих равновесий

Описание техники полностью заимствовано из методической разработки специалистов Украинского государственного университета физического воспитания и спорта Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998). Следует отметить, что описание техники выполнено как на основе кинематических, так и, что особенно ценно, динамических характеристик движения, т.к. именно передача мышечных ощущений с помощью слова является наиболее трудным аспектом деятельности тренера в процессе обучения.

Стойка на носках в III позиции.

Особенности исполнения:

- максимальный подъем на носки;
- выворотное положение бедер и, как следствие, разворот носков наружу;
- основание большого пальца сзади стоящей ноги касается основания мизинца впереди стоящей, стопы. Ноги плотно сомкнуты, максимально устойчивы;
- в спине ощущение перекрестного напряжения от плеча впереди стоящей ноги к ягодице сзади стоящей (это важнейшее ощущение также в арабесках, аттитюдах).

Высокие и передние равновесия.

Основой красивого равновесия с ногой назад является не только достаточная подвижность в тазобедренных суставах, но и гибкость позвоночника, т.е. подвижность в поясничном, грудном и шейном отделах. При отведении ноги назад таз в той или иной степени наклоняется вперед, что должно компенсироваться противоположным движением туловища и плеч. Для того, чтобы удерживать это положение нужно значительное напряжение мышц спины, особенно это касается поясничного отдела. "Стержень устойчивости - позвоночник", - писала А.Я. Ваганова, - "когда вы сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень".

При выполнении равновесий на носке, пальцы ног принимают самое активное участие в сохранении равновесия. Гимнастка стремится исключить движения в голеностопном и коленном суставах (с этой целью стопа полностью натягивается, плотно захватывается мышцами, отводящими носок наружу). Все пальцы плотно прижимаются к полу, "впиваются" в него, контролируя равновесие, гася микроколебания центра тяжести своим усилием. Более значительные колебания можно

погасить перемещением рук. Положение же ног и туловища должно фиксироваться. Итак, пальцы ног, стопа и руки позволяют осуществлять микрокоррекции позы тела. Расположение ноги, туловища, угол наклона таза определяют форму движения и саму возможность сохранить равновесие, ведь центры масс должны быть уравновешены вокруг оси устойчивости. Этот баланс может быть более или менее управляемым, в зависимости от характера позы.

Боковые равновесия.

При выполнении бокового равновесия таз наклоняется в сторону, без этого трудно достичь большой амплитуды, опорная нога смещается в сторону свободной, туловище, уравновешивая своей массой тяжесть поднятой ноги, отклоняется в противоположную. Если гимнастка стремится сохранить линию плеч параллельно полу, ей приходится изгибать позвоночник, что иногда содействует развитию сколиоза. В целом, небольшое смещение и наклон плеч в сторону противоположную поднятой ноге следует признать технически правильным, обеспечивающим как амплитуду, так и устойчивость.

Задние равновесия.

Задние равновесия требуют полностью выключенного, как бы посланного вперед на опорной ноге таза. По возможности следует избегать перекоса таза и его поворота вокруг оси опорной ноги. Плечи слегка отклоняют назад, избегая расслабления мышц поясничного отдела и округления спины. В этом случае возможна устойчивая фиксация равновесия с высоко поднятой вперед ногой. Если необходимо выполнить наклон назад, то нога должна как бы еще приподняться и подтянуться вверх. Вместе с наклоном назад таз слегка подается вперед и голова не должна преждевременно наклоняться назад. Для возвращения в исходное положение начинается поднимание туловища по возможности с откинутой головой и прогибом в грудном отделе. По мере подъема туловища таз подается назад, свободная нога либо остается высоко поднятой, либо постепенно опускается до приставления к опорной в плотно сомкнутую стойку - III позиция на носках.

В равновесиях чрезвычайно важен момент координации. Например, при исполнении высокого равновесия движение ноги должно опережать наклон туловища вперед, а при выходе из позы движение туловища предшествует опусканию ноги, она как бы запаздывает.

При фиксации равновесий двигательные ощущения специфичны. Для того, чтобы не снизить качество исполнения к концу, напряжение нельзя ослаблять, необходимо стремиться как бы вырастать, усиливая сокращение мышц, наращивая, а затем переключая его с одного звена на другое. Поза живого тела никак не аналогична скульптурной окаменелости, она развивается, живет, чередуются напряжения разных мышечных волокон, непрерывно перемещается центр тяжести, колеблясь в поле устойчивости, подготавливается момент перехода к следующему движению. Мысль одухотворяет и оживляет действие, превращая его в символ.

Методика обучения равновесиям

Предпосылками обучения равновесиям прежде всего является физическая готовность, которая включает в себя:

- развитие силы и укрепление мышц стопы и голени.
- развитие функции вестибулярной устойчивости.

- развитие пассивной и активной гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночнике.

- развитие динамической и статической силы мышц ног, спины, живота

Техническая готовность.

1. Навык сохранения осанки.

2. Базовый навык стойки на высоких полупальцах.

3. Умение принимать позу с точным пространственным положением звеньев тела ("чувство позы").

Психологическая готовность.

Может состоять в формировании мотивации необходимости предварительной физической подготовки, в формировании знаний об условиях сохранения равновесий, о критериях красоты позы и ее значении как средстве выразительности.

Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается:

- в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков к профилирующим элементам и далее к более сложным формам;

- в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным:

- у опоры (лицом, боком) на всей стопе;

- у опоры на носке;

- с временным отпуском опоры;

- на середине, на всей стопе;

- на середине, на носке.

Ниже в неизменном виде приводятся рекомендации по обучению и совершенствованию Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998).

Рекомендации по обучению равновесиям.

Для того, чтобы сохранять устойчивое равновесие, нужно научиться исключать лишние степени свободы, создавать прочную основу за счет фиксации колена и стопы. Научить детей фиксировать колено и стопу легче всего в седах:

1. Сидя на полу, сомкнуть ноги, выпрямить колени, пятки оторвать от пола и при плотно сомкнутых голених постараться развести натянутые носки. Это положение дает представление о работе ног.

2. В седе развернуть бедра наружу, мизинцами коснуться пола, сгибая и разгибая, добиваться полного натягивания и плотной фиксации.

3. То же лежа на спине, руки вверх, за голову. Сомкнуть носки и, натягивая колени, оторвать пятки от пола - развернуть бедра наружу до касания пола мизинцами натянутых стоп. Поднимать ногу на 45°, 90°, 135°, затем амплитуда увеличивается до максимальной. Таз от пола не отрывать, выполнять упражнение поочередно правой и левой ногой. Свободная нога плотно прижата к полу.

4. Выполнить упражнение лежа на животе.

Упражнения преследуют цель научить детей фиксировать колено и голень, разворачивать бедро, без чего невозможно достижение полной амплитуды при отведении ноги вперед, в сторону, назад. Научить это делать, сохраняя выпрямленное положение тела, обращая внимание на движения в тазобедренных суставах, контролируя амплитуду.

При работе над равновесиями внимание гимнасток направляется первоначально на позу, необходимую для правильного исполнения элемента. Предварительное овладение позой сокращает сроки обучения и повышает его качество. Следует указать на особую роль позы в любом действии, а тем более в упражнениях художественной гимнастики. Мы имеем ввиду осанку вообще и динамическую осанку в частности. При овладении элементами динамической осанки подразумевается выделение для обучения не одной, а нескольких поз:

- пусковая (поза, предшествующая фазе основных действий);
- рабочая (основная, составляющая техническую сущность движения);
- завершающая (позволяющая осуществить наиболее эффективный и целесообразный выход из рабочей позы).

Необходимо, чтобы поза была правильной, принята в должный временной момент, точно повторялась в повторах или целенаправленно изменялась для поиска нужного варианта. Использование ориентиров дает возможность улучшить управление динамической осанкой. Ориентиров может быть несколько: зеркало, партнер, показ тренера, линии на стене, предметы в зале, двигательные ощущения углов расположения звеньев тела, амплитуды.

Затем внимание направляется на совершенствование быстрых, плавных или средней скорости переходов в позу и выходов из нее.

В этом случае фиксация взгляда значительно повышает возможности сохранения равновесия тела, а правильное его направление повышает качество, да и саму возможность ловли предмета после броска, поэтому при тренировке равновесий и поворотов положению головы и направлению взгляда придается большое значение. Еще не владея навыком, с помощью простых движений головой в стойке на носках можно создавать условия, свойственные выполнению сложнейших равновесий. Движения головы, туловища, рук и ног по-разному влияют на сохранение равновесия тела.

Средства формирования устойчивости в динамических действиях:

- постановка стопы и высоких полупальцев;
- активные действия руками (махи, круги) при выполнении перемещений и сохранении поз;
- повороты и наклоны, а также круговые движения головой при выполнении поз и в перемещениях (разновидности ходьбы и бега, танцевальные соединения, учебные комбинации);
- медленные и быстрые наклоны, повороты и круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми глазами в различных стойках;
- быстрая фиксация взгляда на ориентирах при разных положениях головы после вестибулярных нагрузок, прыжков, полуакробатических элементов;
- увеличение продолжительности сохранения позы на носке одной ноги;
- сокращение подготовительных движений, времени входа в равновесие, достижения нужной амплитуды, расположения звеньев тела;
- отдельная проработка движений руками, головой в момент фиксации равновесия;
- перемена позы в равновесии (высокое/переднее, заднее/боковое/переднее,

боковое/наклон в заднее и т.п.);

- серии фиксации равновесий в различных соединениях (пружинящие поднимания на носок при сохранении позы, то же после поворота на 180, 360 и более градусов, прыжок/равновесие/поворот/наклон и т.д.).

Следует постоянно помнить о чередовании правой и левой ноги, движений на двух и на одной ноге, использовании длительных фиксаций и серий динамичных перемещений с продвижением вперед и назад, в стороны, по кругу, ракурсах и эстетической окраске каждого движения.

Специфические элементы художественной гимнастики (волны и взмахи), утратившие свое значение для квалифицированных гимнасток, принесут пользу в работе с детьми. Целостная волна из различных исходных положений может служить средством овладения устойчивым равновесием в упражнениях с предметами.

Другие способы направленные на повышение устойчивости тела: удлинение времени сохранения поз, временное исключение зрительного контроля, вестибулярные нагрузки, уменьшение площади опоры, увеличение высоты опорной поверхности, включение предварительных или сопутствующих движений и др.

Устойчивость зависит от силы, гибкости, координации, сложности элемента, сбивающих факторов, выработанное автоматизмов.

Программу совершенствования функции равновесия можно представить следующим образом:

- фиксации поз;
- вестибулярные нагрузки как сбивающий фактор до и после фиксаций;
- манипуляции предметами во время фиксаций позы на всей стопе, на носках (в различных исходных положениях), на одном носке (собственно равновесия);
- увеличение продолжительности фиксаций;
- сокращение подготовительных движений перед принятием позы;
- перемена позы в равновесии (медленно, быстро);
- сохранение равновесия с прыжком, поворотом, наклоном, усложняющимися манипуляциями предметом;
- исключение зрительного контроля;
- отдельная проработка в равновесии движений головой, руками, туловищем, ногой, предметом (разные предметы, разные структурные группы);
- серии фиксаций в соединениях и цепочках движений (на одной ноге -пружина на носок; поворот - равновесие; прыжок - поворот – равновесие – наклон), чередуя правую и левую ноги, на двух ногах – на одной.

Внимание гимнасток последовательно направляется на совершенствование динамической осанки, расположение звеньев, увеличение амплитуды. Затем совершенствование быстрых, плавных, средней скорости переходов в позу и выходов из нее.

Повороты в художественной гимнастике

Повороты в художественной гимнастике - это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси. Повороты относятся к числу наиболее важных, трудных и красивых элементов художественной гимнастики. По законам физики механизм вращения заключается в том, что усилие прилагается на некотором расстоянии от оси вращения

и это расстояние называется плечом силы. Возможность приложить усилия на некотором расстоянии от оси вращения в теле человека имеется в трех местах:

- 1) стопа;
- 2) тазовый пояс;
- 3) плечевой пояс.

Ведущим, мы полагаем, должно быть усилие, прилагаемое в области тазового пояса, так как плечо силы у стопы очень мало, а прилагая усилие только в плечевом поясе, можно просто скрутить (повернуть) туловище.

Скорость поворота определяется следующими факторами:

- Силой отталкивания от опоры.
- Движением маховых звеньев рук и свободной ноги в сторону вращения.
- Силой трения, зависящей от площади опоры и характера покрытия.
- Позой гимнастки во время поворота, от которой зависит момент инерции тела гимнастки (чем меньше этот показатель, тем больше скорость поворота). Действия гимнастки, обеспечивающие приближение масс (звеньев) тела к оси вращения, приводят к ускорению поворота (поворот с захватом ноги вперед, в сторону, назад с амплитудой 180°). Наоборот, изменения позы, связанные с удалением массы тела от оси вращения, замедляют поворот (в положениях горизонтального равновесия). Таким образом, гимнастка может за счет изменения позы влиять на скорость поворота во время самого вращения без добавления "форса".

Классифицировать повороты следует:

- по способу исполнения;
- по позе;
- по продолжительности.

По способу исполнения различают повороты:

- переступанием;
- скрещением;
- смещением стопы;
- одноименным вращением в сторону опорной ноги;
- разноименным вращением в противоположную сторону;
- выкрутом от маховой ноги;
- серийно;
- поточно.

Позы поворотов классифицируются следующим образом:

- простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пассе, согнув ногу назад колено 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.

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

В последние годы арсенал поворотов у гимнасток заметно обогатился новыми формами. Официально признаны и включены в таблицы трудности повороты в приседе, с постепенным сгибанием и выпрямлением опорной ноги, повороты с наклонами вперед и назад, повороты на коленях. Соответственно и методика обучения должна быть нацелена на освоение всех имеющихся разновидностей поворотов. В связи с этим целесообразно построить такую классификацию, которая бы отражала современные тенденции и дала бы возможность выделить профилирующие упражнения. Основой для ее построения может служить таблица трудностей правил соревнований.

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).

Анализ классификаций по различным признакам позволяет выделить элементы "школы" и базовые навыки:

- Повороты на двух ногах с переступанием.
- Скрестный поворот на 360°.
- Поворот, переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различных положениях или назад на 45°.
- Поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

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 горизонтальное	Низкие	На колене, нога:		
						вперед	в сторону	назад
Амплитуда свободной ноги								
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 в кольцо	только боковое	-	+	+	+
180° без помощи	-	360° и более	360° и более прямая или в 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	-	-	-	+	+	+

К профилирующим можно отнести упражнения, отражающие сходные способы выполнения (типичные в каждом вертикальном столбце приведенной классификации):

- Поворот с ногой в пассе на 360° , 720° одноименной и разноименной.
- 2. Поворот с ногой вперед и в сторону на 90° , на 360° (для этой группы поворотов характерен замах, как руками, так и свободной ногой).
- 3. Поворот с ногой назад, поднятой на 90° , 360° (замах выполняется только руками, необходим навык "жесткой" спины).
 - Поворот в переднем горизонтальном равновесии на 360° .
 - Поворот ногой вперед в приседе ("казак").
 - Поворот с ногой назад в приседе на 360° .
 - Поворот на колене на 360° .

К профилирующим комбинациям можно отнести различные способы соединений поворотов:

1. Без смены опорной ноги с опусканием на пятку:
 - одноименный 360° нога назад (45° , 90°) + 360° - согнута вперед, носок у колена опорной ноги;
 - разноименный 360° нога согнута в аттитюд вперед + такой же.
2. Со сменой опоры:
 - одноименный 360° нога вперед на 90° + разноименный 360° в аттитюде;
 - разноименный в аттитюде + одноименный с захватом вперед.

Основы техники поворотов

В структуре поворотов, как и в любом техническом движении, можно выделить стадии. В наиболее сложных поворотах можно выделить 4 стадии:

1. Подготовительная стадия.

Связана с принятием наиболее удобного положения для отталкивания и замаха руками. Это могут быть II, IV позиции, выпад, подседание.

2. Основная стадия.

Содержит действия, вызывающие поворот вокруг вертикальной оси. Это отталкивание в сочетании со взмахом.

3. Стадия реализации.

Представляет собой собственно поворот на одной ноге. Тело гимнастки движется по инерции. При этом ее поза может меняться, но, как правило, гимнастка должна продемонстрировать определенную фиксированную форму с совершенно определенной амплитудой свободной ноги.

4. Завершающая стадия.

Связана с остановкой поворота и выполнением связующих действий. Это может быть остановка приставлением свободной ноги к опорной (из этого положения можно выполнить последующий прыжок толчком двумя). Либо торможение опусканием на всю стопу и последующий поворот, либо равновесие, либо прыжок толчком одной.

Так же, что очень эффектно, это может быть постепенное "затухание" в равновесии на носке.

Ниже приводится описание техники и рекомендации по обучению некоторым базовым навыкам и профилирующим поворотам, выполненное Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998).

Скрестный поворот на 360°

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более сложных форм. Помимо того, что при выполнении скрестных поворотов тренируется вестибулярная сенсорная система, мы достигаем также технического эффекта, связанного с овладением умением переносить тяжесть тела на одну ногу и четко завершать поворот, быстро и плотно приставляя ногу. Этого и следует добиваться от гимнасток, давая им те или иные варианты скрестных поворотов.

Скрестные повороты выполняются из сомкнутой стойки на носках, руки в стороны. Занося ногу скрестно вперед или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на опорной ноге. После поворота на 180°, когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка приподнимая носок рабочей ноги, чтобы не помешать вращению, прижать его к полу, после поворота еще на 180° (т.е. возвращения в и.п.), ноги плотно сомкнуты. Чтобы ускорить вращение, руки быстро поднимаются в III позицию. Туловище и голова сохраняют прямое положение. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноименный, либо разноименный поворот.

При обучении нужно строго следить за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранять "стержень устойчивости" на опорной ноге. При завершении обычно проявляются все ошибки, характерные для поворотов: схождение с места, изгибы и наклоны туловища, оседание на опорной ноге, сгибание ног, неплотное приставление и т.п. Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику. Правильное, качественное выполнение этой формы поворота застрахует гимнасток от всех перечисленных ошибок и недостатков исполнения.

После обучения завершению поворота в VI нужно научить также завершать его в условной III позиции.

Повороты, переступая на носках.

В завершенном виде этот элемент выглядит как балетное шэне. Его освоение связано не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их. Этот элемент очень важен для тренировки контроля за направлением взгляда в упражнениях с предметами, а также различных вариантов маховых движений рук.

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180°.

И.п. - боком к основному направлению, правая рука в I позицию, левая в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой рукой в сторону, выполнить поворот направо на 180°.

2. Приставляя левую ногу в сомкнутую стойку на носках, левую руку в I позицию, правую в сторону, голову повернуть налево, то есть взгляд не меняет своего направления.

Повторить то же с левой ноги, с поворотом налево.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина - быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движения в момент не приставления, а переступания на другую ногу, что позволяет завершить вращение на 360° и повторить его с той же ноги. Руки во второй половине вращения проходят через I позицию.

После освоения серий поворотов, переступая на носках, с контролем за положениями головы, рук, туловища, выпрямляемых в различном темпе, в соединениях с другими элементами, следует приступать к варьированию положений рук как во время поворотов, так и в позах, предшествующих и завершающих серию. Это связано в первую очередь с тем, что обычно этот тип поворота выполняется после броска, во время полета предметов и завершается ловлей в самых различных вариантах.

Поворот на 180° и 360° шагом на носок

Другая нога согнута в сторону, стопа у щиколотки сзади, формирует очень важное умение, связанное с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу и сохранением устойчивости во время поворота.

И.п. - правым боком к основному направлению, полуприсед на левой, правая в сторону на носок, правую руку в I позицию, левую в сторону, голову направо: "и" - переводя правую руку в сторону; 1-2 - шагом на правый носок выполнить поворот направо на 180° , свободную ногу согнуть к щиколотке, руки в I позицию; - полуприсед на опорной; - левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону, смотреть через левое плечо; 5-8 - то же в другую сторону

При повороте на 360° движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в и.п. и повторяется с той же ноги. В серии выполняется от 2 до 8 поворотов по 360° , 540° и 720° , меняя затем направление вращения.

Повороты переступая на всей стопе с различными положениями свободной ноги призваны с одной стороны к тому, чтобы обучить элементам динамической осанки, характерной для различных поворотов, с другой - осваивается важнейший момент, связанный с координацией движений при "взятии форса", а именно, начало поворота тела и отрывание пятки от пола.

Простейшая форма - это стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена опорной, руки в стороны. Эта форма встречается в комбинациях довольно часто в поворотах различной трудности. Недостаточное внимание к освоению этой простой формы приводят к множеству ошибок в технике. Попробуем отметить некоторые ее особенности: опорная нога абсолютно прямая, свободная - максимально согнута, колено приведено внутрь и находится примерно на средней линии тела. Стопа свободной ноги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Гимнастка должна делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. В то время как опорная нога и бедро свободной ноги стремятся вверх, плечи и прямое туловище крепко установлены и как бы вдавливаются в землю, без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу и по ощущению скорее чуть сзади, несколько отклоняясь от высоко поднятого колена. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не

ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, являясь естественным продолжением выпрямленной, даже "вытянутой" шеи, взгляд прямо, в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется. Используются лишь ориентиры, определяющие направление, угол поворота.

Техника исполнения.

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания, как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподнимается, и стопа перемещается вслед за туловищем поворотом на носке. Перемещения пятки должны быть небольшими, не более 45° . Движения плавными, без колебаний и сотрясений туловища, дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Постепенно вводятся различные варианты: меняется скорость поворота, положение тела (различные арабески, аттитюды, нога вперед, в сторону и т.д.). Поворот завершается фиксацией стойки на носке в той же или измененной позе, а в дальнейшем может переходить и во вращение на носке.

Поворот из выпада с ногой, поднятой назад

Умение выполнить поворот на 180° , 360° , 540° , 720° и т.д. свидетельствует о владении важнейшей структурной группой элементов, что позволяет в дальнейшем осваивать самые разнообразные и перспективные формы.

Техника исполнения.

Выпад на правой, левую назад на носок, правая рука в I позиции, левая в сторону: "и" - слегка наклоняя туловище вперед и поворачивая его направо с одновременным плавным махом правой рукой в сторону;

1-2 - отрывая левую ногу от пола, встать на носок поворотом на 180° (предел поднимания ноги назад обусловлен степенью наклона туловища, вернее не туловища, а таза: при вертикальном положении нога может подняться на 45° . Наклон таза вперед позволяет поднять ногу на уровень головы, сохраняя вертикальное положение верхней части туловища);

3-4 - полуприсед на опорной, держать. Выпрямляя туловище разогнуть опорную ногу, опуская свободную ногу по мере подъема туловища, перевести ее вперед (через I позицию) в выпад на левой, правую на носок, левую руку в I позицию, правую в сторону. Выполнить то же в другую сторону.

Очень важно овладеть умением дозировать форс, то есть выполнять поворот так, чтобы после заданного количества градусов, вращательное движение как бы прекращалось само собой, что позволяет завершать его без опускания на всю ступню, оставаясь на носке. Это очень полезное упражнение, а овладение им свидетельствует о высокой степени совершенства.

Выполнение подобных поворотов невозможно на начальных этапах, поскольку требует не только овладения сложной технической основой движения, но и значительной силы мышц, в первую очередь стопы, голени и спины, работающих как в динамическом, так и в статическом режимах. Вместе с тем, множество простых движений, таких как поднимания на носки двух и одной ноги, пружинный шаг, подскоки, скачки, махи, растяжки, ходьба на носках, различные удержания ног у опоры и без нее, постепенно

делают возможным исполнение этого элемента, после чего двигательные возможности занимающегося значительно расширяются.

Совершенствуют эту форму поворотов, увеличивая продолжительность вращения, варьируя его темп, используя разные положения рук, изменяя высоту поднятой ноги, включая наклон туловища во время поворота, соединяя его с другими формами поворотов и структурными группами. Очень эффективны упражнения с включением круговых движений туловища в момент поворота и после него.

Поворот с ногой, согнутой в сторону, носок у колена опорной

Представляет собой не столько самостоятельную группу поворотов, сколько технический элемент, имеющий важнейшее значение для перемены положения свободной ноги. При этом следует учитывать, что речь идет не только о свободной ноге, но и обо всей позе тела, через которую возможен грамотный и эффективный переход в другую. Элемент может исполняться из полуприседа во II позиции, одноименно и разноименно; из полуприседа в IV позиции, с последующим переносом стопы в положение спереди или сзади колена и завершением в позу арабеска или полуприсед с ногой вперед и др.

Поворот махом с выкрутом в тазобедренном суставе

Отличие этого элемента от динамического равновесия с переменной положением ноги и туловища в специфике махового движения ноги, проходящей последовательно через положения сзади на носке, в сторону-книзу, вперед, что позволяет получить необходимый форс. Первая половина поворота выполняется с ногой вперед, затем выполняется выкрут с переходом в позу арабеска либо аттитюда. Во время поворота с ногой вперед, туловище и плечи подаются назад движением в тазобедренном суставе без перекоса таза, что позволяет высоко поднять ногу.

Сначала движение разучивается из выпада, в дальнейшем его можно выполнять с любого подхода. Очень эффективно для правильного разучивания элемента использование препятствий различной высоты, например, сиденье или спинка стула. Впереди стоящий занимающийся в полуприседе, приседе, стойке на коленях: шагом левой перед правой скрестить руки снизу, махом ноги и рук в стороны выполнить поворот на 180° на левом носке, вынося правую ногу высоко вперед и руки в III позицию; не опускаясь на пятку и не опуская ноги, выполнить поворот туловища и выкрут в тазобедренном суставе до положения арабеска, закончить в полуприседе на левой в третьем арабеске. Повторить то же в другую сторону.

Повороты в аттитюдах

Разноименные и одноименные повороты в аттитюдах являются как бы развитием поворотов в арабесках, позволяющим придавать движению окраску, используя ракурсы. Подходы перед поворотом значительно варьируются: с шага, из выпада, из IV позиции, с носка, в полуприседе и т.п.

Наиболее вероятной ошибкой при исполнении разноименных поворотов после подхода является супинация бедра, невыворотная постановка стопы перед поворотом, гимнастка "крадет" градусы, выполняя дополнительный разгон, облегчающий взятие форса. Средства борьбы с подобными ошибками могут служить серии пружинящих

подъемов на носок в позе аттитюда с имитацией взятия необходимого форса руками и свободной ногой.

При одноименных поворотах в аттитюдах гимнастики должны приучаться к правильной фиксации необходимого угла наклона таза, поскольку частой ошибкой является необоснованная перемена положения тела - рефлекторное выпрямление туловища, опускание бедра, либо отведение его в сторону, что также связано со слишком высоким положением плеч: пытаюсь удержать ногу при поднятом, выпрямленном туловище, гимнастка слегка отводит выворотную ногу в неэстетичную позу.

Е.А Крапивина (1988) определяет принцип, который должен быть положен в основу обучения вращениям: методику обучения вращательным движениям определяет комплексное воздействие, направленное на совершенствование сенсомоторной функции, улучшение позы устойчивости и повышение вариативности навыка вращательных движений. Это положение позволяет конкретизировать основные предпосылки обучению поворотам.

Физическая готовность.

Обеспечивается теми же моментами, что и готовность к равновесиям, плюс:

- развитие координационных возможностей, связанных с умением удерживать общий центр тяжести (ОЦТ) над площадью опоры в условиях динамического равновесия;
- улучшение способности использования сенсорных систем (зрительной, проприорецептивной в оценке положения тела в пространстве).

Техническая готовность.

1. Обучение поворотам возможно только после овладения гимнастками соответствующими равновесиями.

2. Определенный уровень хореографической подготовленности, овладение основными элементами классического экзерсиса (пассе, фондю, релеве, тур лян, простейшие туры у опоры, на середине).

В целом методика обучения поворотам заимствована из опыта хореографической подготовки:

1. Разучивается исходное положение.
2. Разучивается принятие соответствующей позы из исходного положения в согласовании с движением маховых звеньев.
3. Формируется навык отталкивания с одновременным поворотом пятки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (поворот на 90°, 180°, 360°).
4. Разучивается остановка после поворота (на носках, в равновесии).

Прыжки в художественной гимнастике

Прыжки - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов художественной гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

Механизм (техника) отталкивания заключается в том, что за счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног.

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.

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

1. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;
2. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки.

Таким образом, чтобы увеличить высоту и продолжительность полета, надо:

- правильно разбегаться, чтобы создать оптимальные условия для выталкивания;
- резче, быстрее и сильнее отталкиваться;
- помогать однонаправленной работой маховых звеньев;
- держать тело, как жесткую конструкцию;
- не иметь лишнего веса.

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

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

Механизм приземления заключается в пружинном - как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног. Если этого не будет, то приземление будет жестким и может привести к травмам ног и позвоночника. Если сгибать ноги не сопротивляясь, то можно упасть или сесть на пол.

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления.

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

Анализ таблицы позволяет выделить в каждом вертикальном столбце элементы "школы", базовые навыки и профилирующие элементы, освоение которых обеспечивает возможность (формирует техническую готовность) обучения все более сложным формам прыжков, но сходных по технике.

Классификация прыжков по способам отталкивания и приземления

Толчком двумя, приземление на две	Толчком двумя, приземлением на одну	Толчком одной, приземление на две	Толчком одной приземление на толчковую	Толчком одной, приземление на маховую	
				без смены ног	со сменой ног
1. Прыжок выпрямившись	1. Открытый	1. Шаг-наскок на две	1. Скачок	1. Пружинный бег	1. Вперед
2. Согнув ноги	2. Касаясь	2. Ассамбле	2. Открытый	2. Касаясь	2. Сзади
3. Ноги врозь	3. В кольцо	3. «Щучка»	3. С поворотом кругом (выкрутом)	3. Шагом	3. Перекидной

4. «Щучка»	4. Касаясь в кольцо	4. Махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя	4. Подбивные	4. Касаясь в кольцо	4. Разноименный перекидной
5. Прогнувшись			5. «Казак»	5. Шагом в кольцо	
6. Кольцо двумя			6. Со сменой ног - разножка	6. Шагом прогнувшись	
			7. В кольцо	7. Жете антурнан	
			8. Касаясь в кольцо	8. Жете антурнан в кольцо	
			9. Револьтад	9. Жете антурнан касаясь в кольцо	
				10. Шагом с поворотом туловища (1/4, 1/2)	
				11. «Бедуинский»	

Элементы "школы", базовые навыки:

1. Прыжок выпрямившись.
2. Прыжок выпрямившись с поворотом на 360°.
3. "Открытый" толчком двумя ногами, приземлением на одну.
4. В кольцо одной толчком двумя.
5. Шаг - наскок на две.
6. Ассамбле.
7. Скачок.
8. Толчком одной, махом вперед другой.
9. "Открытый" толчком одной.
10. Пружинный бег.
11. Касаясь толчком одной.
12. Со сменой прямых ног впереди, сзади.

Профилирующие элементы

1. Толчком двумя.
2. Толчком двумя "разножка".
3. Толчком двумя прогнувшись.
4. Толчком двумя в кольцо одной.
5. Толчком одной махом вперед другой с выкрутом.
6. "Казак".
7. Шагом толчком одной.
8. Касаясь в кольцо.
9. Перекидной.

Основным требованием к обучению прыжкам является методически правильная последовательность обучения, соблюдение правила: "от базовых навыков к профилирующим упражнениям, далее - к их разновидностям". Так, выбирая для начального обучения прыжки под № 1, 2, можно сформировать основные базовые навыки отталкивания и приземления.

Прыжок выпрямившись

Физическая готовность

Укрепление мышц стопы и голени.

Техническая готовность

- Умение выполнять пружину ногами.
- Умение сохранять правильную осанку.
- Навык выпрямленных коленей, оттянутых носков.

Последовательность обучения

1. Повторить пружины ногами, добиваясь упругого подседания с перекатом с полупальцев на всю стопу и активного разгибания стопы и коленей с сохранением осанки.

2. Постепенно увеличивая темп исполнения пружинных движений, перейти на прыжки.

<i>Ошибка</i>	<i>Возможные причины</i>
1. Недостаточная высота полета	вялое разгибание ног при толчке, низкий мышечный тонус
2. «Жесткое» приземление	не освоено пружинное движение
3. Сгибание в тазобедренных суставах в полете	отсутствует навык сохранения осанки
4. Не натянутые стопы и колени	легкий вариант исполнения
5. Поднимание плеч	иллюзия помощи при прыжке

Причины ошибок как технические, так и физические. Подобные ошибки неизбежны на данном этапе, т.к. в это время только закладывается вся "школа" движений и только в процессе выполнения этих элементов с постоянным контролем и коррекцией посредством всех возможных приемов (показа, объяснения, образных выражений) формируются базовые навыки.

Последующие задания.

После того, как ученики научатся выполнять основу техники, можно разучивать разновидности прыжков толчком двумя с приземлением на две:

1. Ноги врозь/вместе, на месте и с продвижением.
2. Сгибая ноги назад и вперед.
3. С разведением ног в полете.
4. С поворотами на 90°, 180°, 360°.

В процессе выполнения этих прыжков (в прыжковой серии на уроке) будут решаться задачи и физической подготовки: развитие выносливости, прыгучести, координации движений.

Не следует ожидать, что навыки отталкивания и приземления сформируются за 1-2 занятия. Это задача может решаться на протяжении всего периода начального обучения и, к тому же, в разнообразных упражнениях.

"Скачок"

Это один из простейших прыжков, в процессе освоения которого формируется навык отталкивания одной и приземление на толчковую.

Физическая готовность.

Укрепление мышц стоп и голени.

Техническая готовность.

- Умение выполнять позу прыжка - стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена.
- Умение сохранять осанку.
- Умение принимать разноименное положение рук и ног.

Последовательность обучения.

1. Повторить высокий шаг с разноименным положением рук.
2. Выполнить шаги с остановкой в позе прыжка. Добиться четкой формы.
3. Переменный шаг, спружинив - стойка на носке, другая нога согнута в колене.
4. То же, но выполнив прыжок.

<i>Ошибка</i>	<i>Возможные причины</i>
1. Одноименные положения рук и ног	возрастные особенности координации
2. Низкий толчок	вялое разгибание голеностопных суставов
3. Жесткое приземление	низкий мышечный тонус
4. Нечеткая форма, не натянутые носки и колени	несформированная «школа» движений, неумение контролировать одновременно несколько элементов техники

Ошибки предупреждаются и исправляются четким объяснением, выполнением имитационных форм в замедленном темпе, контролем положений.

Одним из базовых навыков, способствующим обучению толчку одной и эластичному приземлению, можно считать **пружинный бег**. На освоении этого упражнения настаивают Н.А. Овчинникова и Е.В. Бирюк (1998): "К сожалению, гимнастки не всегда выполняют правильно и эффективно это упражнение, которое состоит в мощном упругом толчке с короткого полуприседа одной ногой, другая в полете выпрямляется вертикально вниз и с носка принимает на себя вес тела при приземлении, после чего происходит немедленный толчок и следующий прыжок. Прыжки выполняются поочередно правой и левой ногой. Плечи опущены, туловище прямое, руки работают как при ходьбе, очень сдержанно, в полете они выпрямлены, опущены и прижаты к телу. Высота полета может быть очень небольшой - когда носки чуть отрываются от пола, в этом случае основная нагрузка падает на стопы и максимальной - большим зависанием с прямыми ногами, вытянутыми носками, приподнятой головой. В основной части урока эти прыжки выполняются в чередовании с доскоками. Во вводной части урока упражнение, выполняемое с постепенным увеличением высоты, прекрасно разогревает стопы и содействует общему оживлению обмена веществ, что позволяет сократить время разминки и заменяет длительный бег по кругу, которым иногда злоупотребляют".

Это упражнение само по себе является средством повышения как физической, так и технической готовности гимнасток к освоению прыжков. Однако это упражнение можно давать уже достаточно подготовленным гимнасткам. Младшие гимнастки с ним не справляются.

Из профилирующих упражнений наиболее широко применяемым и в то же время наиболее полно изученным является **прыжок шагом**.

В настоящее время технически совершенным считается прыжок шагом с разведением ног на много более 180° . Анализ видеосъемки показал, что гимнастка во время фазы амортизации (подседания) очень резко выполняет взмах ногой вперед-вверх на уровень головы, при этом туловище слегка наклоняется вперед. По данным Р.И. Тарнопольской (1986) высшая точка маха (торможение) должна совпасть с фазой отталкивания (отрывом толчковой ноги от опоры). Но в настоящее время лучшие гимнастки продолжают взмах ногой и после отталкивания, когда толчковая нога поднимается высоко назад, как правило выше 90° (115° - 125°). Во время этого мощного взмаха ногами гимнастка продолжает подъем вверх, выпрямляя при этом туловище. После высшей точки полета маховая нога начинает опускаться, готовясь к приземлению, а толчковая еще долго удерживается на уровне выше горизонтали. Таким образом, за счет высокой амплитуды прыжка создается зрительное впечатление продолжительности сохранения формы прыжка в полете. Но прыжок с такими характеристиками доступен лишь гимнасткам высокого класса. Начинать же обучение возможно, имея для этого самые необходимые предпосылки.

Физическая готовность.

1. Достаточный уровень прыгучести.
2. Достаточный уровень пассивной гибкости - возможность сесть на шпагат.
3. Скоростная сила ног - выполнение махов ногами до уровня плеч.

Техническая готовность.

1. Сформированные базовые навыки отталкивания и приземления разными способами.
2. Умение выполнить пружинный, широкий бег.
3. Владение разбегом.

Последовательность обучения.

- Разбег, широкий прыжок через воображаемое препятствие ("лужу", "пропасть" и т.п.) или реальное с использованием ориентиров.
- "Разножки" с опорой о гимнастическую стенку.
- Поза шпагата с концентрацией внимания на положениях рук, корпуса, головы, а также на мышечных ощущениях.
- Повторение прыжка касаясь, с акцентом на удержание ноги назад.
- Прыжок толчком одной, махом вперед другой, приземлением на толчковую с акцентом на взмах ногой и сдержанным опусканием.
- Прыжок шагом в целом.

Этап углубленного разучивания и совершенствования может продолжаться годами по мере возрастания физических и координационных возможностей гимнасток. По мере совершенствования гимнастка будет иметь возможность овладевать и другими, более сложными прыжками в этой группе прыжковых упражнений.

Аналогично можно проанализировать и другие профилирующие упражнения, и их разновидности.

Акробатические и партерные элементы

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть

отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

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

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

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа - статические положения:

- 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.

II группа - динамические движения:

- перекаты;
- кувырки;
- перевороты;
- повороты;
- сальто.

Перекаты - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Виды перекатов:

- по направлению: вперед, назад, в сторону;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Кувырки - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков:

- по направлению: вперед и назад;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;
- по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках. Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

Перевороты - это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой.

Перевороты делятся на:

- медленные;
- темповые.

Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты имеют одну или две кратковременные фазы полета.

Виды переворотов:

- по направлению - вперед, назад, в сторону;
- по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях.

Сальто - это полное переворачивание тела в безопорной фазе (в полете).

Виды сальто:

- по направлению - вперед, назад, в сторону;
- без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»;
- однооборотные и 2-4 оборотные.

Обучение акробатическим элементам осуществляется по общим правилам, но имеет некоторые особенности:

- при обучении акробатическим элементам широко применяется метод страховки и помощи;

- чаще, чем обычно применяется метод отдельного обучения. Например, при обучении перевороту вперед на одну ногу, отдельно изучаются стойка на руках и мост на одну ногу, затем элементы объединяются;

- особенно важно определить рациональную последовательность обучения (так перекаты, надо изучать до переворотов);

- необходимо располагать специальным оборудованием: ковер, дорожка, маты, тренажеры.

Партерные элементы

Партерные элементы - это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа. Эти движения известны давно, но выделены они в отдельную структурную группу только в 1982 году в связи с их возросшей популярностью, и чтобы отделить их от акробатических элементов, количество которых в одной спортивной комбинации по художественной гимнастике регламентировано.

Классификация партерных элементов:

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

Ходьба, бег и танцевальные элементы

Ходьба и бег - это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении. Различия в ходьбе и беге заключается в наличии или отсутствии полетной фазы: в ходьбе её нет, а в беге - есть.

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

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

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

Танцевальные элементы - это характерные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы, заимствованные из народных, современных и историко-бытовых танцев. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соответствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразительные средства гимнасток.

Ходьба, бег и танцевальные элементы являются отличной школой движений, средствами формирования многих важных эстетических качеств.

В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего порядка:

- вначале изучаются движения ног, затем рук, и, наконец, их координация;
- вначале изучаются элементы, затем соединения и потом комбинации элементов по частям.

Классификация и методика обучения упражнениям с предметами

Общая характеристика и история возникновения упражнений с предметами

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

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

Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по форме, фактуре и размерам.

Скакалка - это пеньковая (или другая) веревка удобной для гимнастки длины с поперечным диаметром 0,5-1,0 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. Ранее применялись обручи из дюралюминия и дерева. 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 - карабинчика 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 грамм. Цвет по выбору.

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

Предметы, применяемые в художественной гимнастике, были отобраны из разных источников. Упражнения со скакалкой и мячом были заимствованы из детских игр. Они вошли в отечественную художественную гимнастику с момента её зарождения (с 1934 года) естественно и просто. Практически сразу же они были признаны и в международной художественной гимнастике, став обязательными предметами с 1965 года. Упражнения с обручами использовала в работе с детьми одна из основательниц

художественной гимнастики Е.Н. Горлова ещё в 20-е годы. Впервые с дюралюминиевыми обручами выступили 250 студенток ГАФК имени П.Ф. Лесгафта в 1946 году и с этого момента они вошли в отечественную программу художественной гимнастики. В международную программу вошли вначале деревянные обручи в 1967 году, но позднее они были вытеснены пластмассовыми. Лента стала известна как предмет для танцев благодаря балету Рейнгольда Глиера "Красный мак" в 1927 году. Идея танца с лентой принадлежала её первому исполнителю Асафу Мессереру, который в детстве видел подобный танец в исполнении бродячих китайских фокусников. В отечественной художественной гимнастике лента начала применяться сразу же, но в первой классификационной программе она была лишь произвольным упражнением, а с 1954 года стала обязательным предметом. В международную I программу лента вошла в 1971 году.

Упражнения с булавами широко использовались еще в середине 19 века в чешской Сокольской гимнастике, затем в середине 20 века они применялись в спортивной гимнастике. В отечественной программе художественной гимнастики они появились с 1950 года, но в 1960 году были заменены выпелами. Однако в международной программе в 1973 году признание получили именно булавы.

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 гимнастики 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 движется 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 движениях 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 сдвоенного 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.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и пере- броски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным хватом	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, и 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, глени, всей ноги
Круги восьмерки		малые, средние и большие в разных плоскостях
	Спирали, змейки мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад 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.п.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

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, сообщаемые 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 зависят 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 ловящей 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.

Для выполнения перекатов по телу облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вниз. Чем она круче, тем легче и быстрее катится предмет, но при этом его труднее остановить.

Для завершения переката облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вверх, тормозящей перекат.

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

Методика обучения упражнениям с предметами

Обучение упражнениям с предметами строится в соответствии с общими основами, но имеет свои эффективные специфические правила:

1. Учить нужно не движением предметов, а действиям, обеспечивающим эти движения. Для этого незаменимыми являются имитационные упражнения.

2. Учить надо отдельно по структурным группам движений предметов. Только после освоения отдельных движений их можно объединять в соединения.

3. Учить движениям предметами надо изолированно от движений телом или при минимально необходимых, но, по мере освоения движений предметами, сочетать их с самыми разнообразными движениями тела по нарастающей трудности.

4. Чередовать обучение движениям предметами надо так, чтобы, во-первых, чередовать нагрузку на разные мышечные группы, и, во-вторых, чтобы предшествующие движения готовили к исполнению последующих.

5. При обучении движений предметами надо многократно повторять их, не менее восьми раз, при этом задание должно предусматривать возвращение в исходное положение.

6. Контролировать степень освоения движений предметами целесообразно по принципу "сколько из 10 раз получилось".

Для обучения упражнениям с предметами в учебно-тренировочных занятиях необходимо предусмотреть "предметные уроки". Обычно они проводятся как V-VI фрагменты от начала урока, но иногда целесообразно начинать с них учебно-тренировочные занятия.

Предметные уроки могут быть двух типов:

- обучающие;
- совершенствующие.

Обучающие предметные уроки строятся по вышеизложенным правилам. Совершенствующие предметные уроки состоят из трех частей:

▪ Раздельно-изолированные движения предметами по структурным группам с минимально необходимыми, движениями телом.

▪ Комбинаторное исполнение движений предметами разных структурных групп с минимумом движений телом.

▪ Совмещенное исполнение движений предметами с самыми разнообразными движениями телом.

Нормативы по технической подготовке для групп спортивного совершенствования

Вид многоборья	Содержание нормативов
Упражнения без предмета	<p>Волна на шаге вперед, переднее равновесие (2 с.), высокое равновесие на носке (2 с.), шаг вперед и расслабление «стеканием»</p> <p>Обратная волна в стойке на одной, другую согнуть назад и наклон назад в стойке на носке одной, другую вперед-вверх, выпад горизонтальным наклоном назад</p> <p>Разноименный поворот на 360° в аттитюде, поворот на 720° в высоком равновесии и скрестный поворот на 360° с наклоном назад</p> <p>Прыжок шагом со сменой ног.</p> <p>Перекидной прыжок и перекидной в кольцо</p> <p>Три поточных прыжка шагом с поворотом</p>
Упражнения со скакалкой	<p>Прыжок шагом, вращая скакалку вперед, и прыжок шагом с двойным вращением скакалки.</p> <p>Прыжок, выпрямившись с двойным вращением скакалки назад, бросок, кувырок, ловля в две руки с вращением в боковой плоскости.</p> <p>На скачке бросок двух концов скакалки одной рукой, прыжок шагом, ловля двумя руками в прыжок, согнув ногу назад, с двойным вращением скакалки.</p> <p>Бросок скакалки за один конец, разбег, ловля в прыжке, касаясь поочередно одного и другого конца, в одну руку</p> <p>Бег через скакалку, вращая её вперед: 1—бег, 2 – обкрутка правой руки с опусканием и ловлей левого конца, 3-4 – то же, но с другой, 5 - бег, 6 - бег, руки скрестно, 7-8 – то же</p>
Упражнения с обручем	<p>Бросок обруча в боковой плоскости, поворот на 360° на двух, ловля и сразу же бросок с вертикальной вертушкой, ловля за спиной</p> <p>Бросок обруча в лицевой плоскости, ловля в наклоне назад на одной, другую вперед на носок, продолжая вращение в заданном направлении.</p> <p>Перекат обруча из рук в руку по плечам в прыжке шагом</p> <p>Прыжок в обруч, вращая его назад, как скакалку, ловля в прыжке в кольцо касаясь, надевая его на себя.</p> <p>Обратный кат обруча по полу, на прыжке шагом отбить его маховой или толчковой ногой, ловля с вертушкой кистью во время горизонтального круга над головой.</p>
Упражнения с мячом	<p>Волна на шаге вперед с горизонтальной восьмеркой (двумя последовательными горизонтальными выкрутами), высокое равновесие с перекатом мяча из руки в руку по груди и высокое равновесие на носке с перекатом мяча из руки в руку по плечам.</p> <p>Бросок мяча, кувырок, ловля в наклоне назад, стой на одной, другую вверх-вперед.</p> <p>Бросок мяча, ловля в прыжке шагом в сторону за спиной.</p> <p>Бросок мяча, «вертолет» (разноименный поворот с наклоном вперед), ловля в перекаат по двум рукам и спине.</p> <p>Последовательные отбивы мяча: кистью, грудью, локтем, голенью.</p>
Упражнения с булавами	<p>«Мельница» в лицевой плоскости над головой в высоком равновесии на носке.</p> <p>«Мельница» в горизонтальной плоскости во время прыжка шагом в сторону.</p> <p>Малое жонглирование из 6 бросков двумя руками на мелком беге вперед и назад.</p> <p>Бросок двух булав одной рукой под одноименное плечо, кувырок в стойку на одном колене, ловля булав в две руки.</p> <p>Разноплоскостной бросок двух булав одновременно, ловля первой булавы на разбеге, второй в прыжке шагом.</p>

Упражнения с лентой	<p>Два поворота на 360^0 в высоком равновесии и поворот на 720^0 в аттитюде (с опусканием на пятку): 1 – змейка, 2 – спираль, 3—круги лентой над головой</p> <p>Волна в высокое равновесие на носке с круговой спиралью лентой в боковой плоскости.</p> <p>Разбег с горизонтальной змейкой над головой, прыжок шагом с передачей ленты под ногами.</p> <p>На скачке бросок ленты за ткань, ловля в прыжке, касаясь над головой.</p> <p>На вальсовых шагах в сторону большой лицевой круг перед собой и средний лицевой за головой, обкрутка палочкой кисти и переброска ленты в другую руку перед собой</p>
---------------------	---

Примечание:

1. Каждое упражнение выполняется 2 раза подряд поочередно с правой и левой ноги (руки), кроме тех упражнений, в которых чередование нецелесообразно.
2. Каждое упражнение оценивается по действующим правилам соревнований.
3. Общая оценка за норматив выставляется из 10 баллов с учетом суммы сбавок за 4 попытки.

В случае полной неудачи (невыполнения) в одной из 4 попыток оценка снижается на 2 балла, в двух – на 4 и т.д.

Хореографическая подготовка

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки гимнасток, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической;
- народно-характерной;
- историко-бытовой;
- современной.

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью 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 не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед, назад и в стороны. Урок рассчитан на два академических часа.

Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

Уже на первых уроках следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут. Для того, чтобы урок был продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения. Без музыки немислимы упражнения классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения движений в начале и в конце первого года - разные. Пока движения проходят стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, в последствии он становится более разнообразным.

План-график выполнения хореографических элементов

Название упражнения	НП	ТЭ	ССМ
Экзерсис у опоры			
Постановка корпуса	+	-	-
Позиции ног	+	-	-
Позиции рук	+	-	-
Батман тандю	+	+	+

Препарасьон	+	+	+
Плие	+	+	+
Пассэ пар тэр	-	+	+
Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+
Батман тандю жэтэ	+	+	+
Батман фραπε	-	+	+
Ролевэ	+	+	+
Батман фондю	-	+	+
Батман ролевэ лян	-	+	+
Рон дэ жамб ан лер	-	+	+
Батман сутеню	-	+	+
Гран батман жэтэ	+	+	+
Батман девлэппэ	+	+	+
Перегибы корпуса	-	+	+
Экзерсис на середине зала			
Пор дэ бра	-	+	+
Позы классического танца:	-	+	+
Круазе	-	+	+
Эффасе	-	+	+
Экартэ	-	+	+
Арабеск	-	+	+
Аттитюд	-	+	+
Темп лие	-	+	+
Ролеве	-	+	+
Прыжки:	-		
Там левэ сотэ	+	+	+
Шажман дэ пье	-	+	+
Па эшапэ	-	+	+
Па ассамбле	-	+	+
Па жэтэ	-	+	+
Па балансэ	-	-	+
Сиссон самплэ	-	-	+
Сиссон томбэ	-	-	+
Гран шажман дэ пье	-	+	+
Вращения:			
препарасьон ан дээр	3 год	+	+
препарасьон ан дэдан	3 год	+	+
Экзерсис на середине			
Плие	-	+	+
Батман тандю	-	+	+
Батман тандю жэтэ	-	+	+
Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+
Батман фондю	-	+	+
Батман фραπε	-	+	+
Рон дэ жамб ан лер	-	+	+
Батман девлэппэ	-	+	+
Гран батман жэтэ	-	+	+
Адажио	-	+	+
Аллегро	-	+	+
Растяжки	-	+	+
Прыжки (аллегро)	-	+	+

Туры, повороты	-	+	+
Танцевальные вариации	-	+	+

Уроки хореографии для групп начальной подготовки

Основная задача I-го года подготовки - постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

Урок начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступаем к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение.

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее - вперед и назад. Упражнения исполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

Экзерсис у опоры (лицом к опоре только НП-2)

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус - залог устойчивости (апломб)).
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).
5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
6. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.
7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тэр (круг по полу).
10. Пассе пар тэр.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).
12. Изучение пассае из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Экзерсис у опоры (боком к опоре со 2 полугодия НП-2)

1. Изучение препарасьон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).
2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.
3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.
4. Батман тандю жэтэ в 1 позицию.
5. Рон дэ жамб пар тэр (ан де ор и ан дедан).
6. Батман ролевэ лян (вперед, в сторону, назад).

7. Гран батман тандю жэтэ.
8. Изучение батман фраппе.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).
11. Растяжка ног у опоры.

Экзерсис на середине

1. Изучение позиций рук.
2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандю жэтэ из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).
5. Батман ролевэ лян.
6. Гран батман тандю жэтэ.
7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор дэ бра.

Танцевальные шаги

1. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).
2. Шаг галопа.
3. Шаг польки.
4. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ).
5. Бег на полупальцах.

Повороты

1. Переступание на 360° (изучение на 90° , 180°).
2. Скрестный поворот (сутеню) - 360° .
3. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).

Растяжки

1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).
3. На полу (с помощью преподавателя).

Уроки хореографии для тренировочных групп

Основными задачами хореографической подготовки в этой группе являются: силовые этапы, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, устойчивости; формирование техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, совершенствуется координация движений, продолжается развитие музыкальности и танцевальности.

Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения первого года подготовки. Достигнув устойчивости на целом этапе, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваются их устойчивости. В целях развития мышц стопы используются релеве на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у

палки исполняются с подъемом на полупальцы. Вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса.

Музыкальное сопровождение урока требует, по сравнению с этапом начальной подготовки, большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа. Важно добиваться слитного исполнения движений, без фиксации промежуточных положений. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти используется разнообразное сочетание движений.

Экзерсис у опоры

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жэтэ, пике, переход через 2 позицию на деми плие, релевэ с деми плие, релевэ на одной ноге.

2. Деми плие по I, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Изучение гран плие по 1, 2, 3 позициям позже в 4 позиции.

3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, с деми плие, релевэ, сутеню на 180°.

4. Батман тандю жэтэ из 5 позиции, пике, релевэ, сутеню, проходящее через 1 позицию вперед и назад.

5. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор, ан дэдан).

6. Батман тандю в пол, позже на 45°, на полупальцах.

7. Батман фраппэ в пол, на 45°, на полупальцах.

8. Релевэ лян.

9. Батман сутеню в пол, на 45°, на 90°.

10. Гран батман жэтэ.

11. Растяжки.

Экзерсис на середине

1. Маленькое адажио.

2. Тан лие вперед в пол, позже на 90°.

3. Батман тандю из 1 позиции.

4. Батман жэтэ из 1 позиции.

5. Гран батман жэтэ из 1 позиции, затем в 5 позиции.

6. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.

7. Шажман дэ пье (изучение у опоры).

8. Большие и маленькие шажманы.

9. Изучение эшаппэ на 2 позицию.

10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.

11. Па жэтэ (в маленьких позах).

12. Па ассамбле (в начале изучения).

13. Сиссон фирмэ (в сторону, в 1 арабеск).

14. Тур по 5 позиции.

15. Изучение шэнэ.

16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

Танцевальные вариации

1. На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов).

2. На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов).
3. Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).

Заключение

1. Трамплинный прыжок.
2. Сотэ по 1, 2, 5 позициям.
3. Шажман дэ пье.
4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
5. Растяжки (все виды).

В конце года важно приступить к изучению характерного тренажа (1-2 раза в месяц), а также движений характерного, народного и историко-бытового танца.

Уроки хореографии для групп спортивного совершенствования

Основной задачей хореографической подготовки в этой группе является закрепление хореографической азбуки того необходимого фундамента, на котором создаются и развиваются движения классического танца. Поэтому здесь, как и в учебно-тренировочной группе, прежде всего, вырабатывают правильность и чистоту исполнения, развивают танцевальность, оттачивают элементы художественной окраски движений.

Продолжается работа, направленная на дальнейшее развитие силы ног, устойчивости на полупальцах, общей физической выносливости. Увеличивается число движений, входящих в одну комбинацию, силовая нагрузка, координационная сложность заданий, больше времени уделяется прыжкам, освоению туров. Совершенствуется пластика тела, выразительность исполнения, пластическая и ритмическая согласованность движений корпуса, рук, ног и головы.

Музыкальное сопровождение урока требует ещё большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов.

Экзерсис у опоры

1. Батман тандю (в 1 и 5 позициях), жэтэ, ролевэ, деми плие, дубль батман тандю и т.д.
2. Деми плие и гран плие (по 1, 2, 4 и 5 позициям).
3. Батман тандю (дубль, с деми плие, сутеню 180°, туры из 5 позиции, с ролевэ).
4. Батман тандю жэтэ.
5. Рон де жамб пар тэр (ан деор и ан дедан).
6. Батман фондю (деми ронд, ролевэ, поворот 180° и 360°, ан деор и ан дедан, дубль фондю).
7. Батман фраппэ (ролевэ, на 45°, дубль фраппэ, с гран батман жэтэ).
8. Батман сутеню на 90° (изучение в пол, на 45°).
9. Адажио (позы классического танца: аттитюд, тербушон, экартэ вперёд и назад, гран ронд дэ жамб ан деор и ан дедан на 90°).
10. Гран батман тандю жэтэ (с пике, с батман тандю, пассэ пар тер, пассэ, с сутеню 180°, ролевэ, в позах круазэ, эффасэ, экартэ).
11. Растяжки у опоры и пор дэ бра.

Экзерсис на середине

1. Адажио.
2. Батман тандю из 5 позиции (в маленьких позах).
3. Батман жэтэ из 5 позиции.
4. Рон дэ жамб пар тэр (ан дээр и ан дэдан).
5. Батман фондю.
6. Батман фраппэ.
7. Гран батман жэтэ.
8. Сиссон формэ в позах (арабеск, в аттитюд).
9. Ассамбле (позже дубль ассамбле).
10. Сиссон увэрт.
11. Па дэ ша.
12. Па дэ баск.
13. Сиссон томбэ.
14. Па балонэ в сторону (позже вперед и назад).
15. Па эшаппэ на 1, 2, 4 позиции.
16. Тур 360° и 720°.
17. Тур в воздухе на 360°.

Танцевальные вариации

На 2/4 (прыжковая, маленькие позы, повороты) - две.

На 3/4 (большие прыжки, повороты на 360°, 720°, позы).

Характерная.

Заключение

1. Сотэ по 1, 2, 5 позициям и шажман дэ пье (маленькие прыжки).
3. Гран шажман дэ пье (трамплинные).
4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
5. Растяжки (все виды).

Нормативы по хореографической подготовке

Раздел подготовки	Содержание нормативов
Урок хореографии	Деми плие (полуприседы) и гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра, наклонами и другими движениями. Батман тандю (выставление на носок) и тандю жете (броски до 45°) в 1 и 5 позициях во всех направлениях. В разных вариантах и сочетаниях. Рон де жамб пар тер и ан лер (круговое движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях с другими элементами хореографии и художественной гимнастики. Батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях. Релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги и через разгибание) во всех направлениях и в разных сочетаниях с другими элементами хореографии и художественной гимнастике. Гран батман жете (махи на 90° и выше) из 1 и 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях.

Танцевальная подготовка	<p>Пор де бра (упражнения для рук) Адажио (соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений) Маленькие хореографические прыжки: шанжман-де-пье, жете, ассамблее.</p> <p>Народно-характерные танцы. Две комбинации на 16-32 такта по выбору, по назначению или по жребию, разученные заранее, во время зачетного урока или составленные самой гимнасткой: - для групп СС – из танцев народов СССР - для групп ВСМ – из танцев народов мира</p> <p>Современные бальные танцы: - для групп СС – из стандартизированных (медленный и венский вальс, быстрый и венский вальс, быстрый и медленный фокстрот, танго) и латиноамериканских танцев (румба, самба, ча-ча-ча, пасодобль); - для групп ВСМ – из стандартизированных и джазовых танцев (рок-н-ролл, блюз, джайв, чарльстон).</p>
-------------------------	--

Примечание:

1. Урок хореографии оценивается из 10 баллов вычитанием суммы сбавок за неточное исполнение каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой судейства: незначительные нарушения – 0,1-0,2 балла; значительные нарушения – 0,3-0,4 балла, грубые нарушения – 0,5 б

2. Танцевальная подготовка оценивается из 10 баллов вычитанием суммы сбавок за все комбинации по общепринятой методике судейства.

Классификация и общая характеристика учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике

Традиционная и фрагментарная структура урока художественной гимнастики

Учебно-тренировочное занятие в спорте, впрочем, как и любое другое занятие, принято делить на три части: подготовительную, основную и 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 любого урока не вызывает сомнений. Однако наши многолетние наблюдения за работой ведущих специалистов по художественной гимнастике с занимающимися, как младшего возраста, так и с гимнастками самой высокой квалификации (на уровне отечественных сборных), показали, что для нашего вида спорта характерной является фрагментарная структура урока и его частей.

Под фрагментарной структурой урока подразумевается деление его на отдельные логически завершённые 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 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, перекатный, пружинный, 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 портере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фраппе, 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:

- Специфических упражнения: волн, взмахов, расслаблений;
- Наклонов вперед, назад сторону, круговых в различных и.п.;
- Равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

8-я серия – изучение и совершенствование поворотов:

- Тур ляны в различных позах;
- Одноименных в разных позах на 360-721 и более градусов;
- Разноименных в разных позах на разное количество градусов;
- 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 соединения 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. Например, 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. соединения различных движения предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.

3. соединения 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 самой 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. Но возможны и другие варианты заключительной части, например, релаксация или стрейчинг, психологический или тактический тренинг, просмотр и анализ видеозаписей или уточнение соревновательных требований.

План – графики учебно-тренировочной подготовки

Часть урока	Виды упражнений	месяц											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1. ходьба и бег:												
	Спортивный и высокий,	+	+			+	+			+	+		
	Мягкий, перекатный,			+	+			+	+			+	+
	Острый пружинный.	+	+			+	+			+	+		
	2. танцевальные элементы												
	Галоп, полька,	+	+	+	+					+	+	+	+
	Вальсовые шаги,					+	+	+	+				
	Русский,	+	+	+	+					+	+	+	+
	Современный.					+	+	+	+				
	3. общеразвивающие упражнения												
Без опоры,	+	+			+	+				+	+		
У опоры.			+	+			+	+				+	
2	4. пружины и волны.	+		+		+		+		+		+	
	5. равновесия, повороты.		+		+		+		+		+		+
	6. прыжки: скачки	+	+	+	+					+	+	+	+
	Открытый-закрытый,	+	+	+	+					+	+	+	+
	Галоп-скачок,					+	+	+	+				
	«касясь», «козлик»					+	+	+	+				

	Галоп- открытый,									+	+	+	+
	Со сменой ног.									+	+	+	+
	7. упражнения со скакалкой.					+	+	+	+		+		+
	8. упражнения с обручем.	+	+	+	+					+		+	
	9. упражнения с мячом.					+	+	+	+		+		+
	10 упражнения с лентой			+	+					+		+	
3	Игры:												
	Музыкальные,	+	+			+	+			+		+	
	Общеразвивающие			+	+			+	+		+		+

Примечание: возможно другое содержание учебного материала

План – схемы учебно-тренировочных микроциклов

Тренировки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства приобретают все более индивидуальный характер. Кроме того, они в значительной мере обуславливаются постоянно меняющимися правилами соревнований и требованиями к спортивной программе гимнасток старших разрядов. Поэтому вместо программного материала и план-графиков, применяемых в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных, для старших гимнасток предлагаются примерные план-схемы недельных микроциклов для соответствующих этапов и периодов тренировки.

В план-схемах отражается содержание подготовительной, основной и заключительной частей уроков, а также даются рекомендации по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.

В подготовительной части тренировочного занятия в целях борьбы с монотонностью работы предлагаются разные виды разминок: общеразвивающая без опоры (партерная), у опоры, классическая, народно-характерная и ритмическая или модерн.

В основной части определяются виды многоборья, содержание и объем работы, что представляется в виде дроби с коэффициентом. Коэффициент (число перед дробью) означает количество повторений элементов наиболее трудных, рискованных, новых, т.е. нуждающихся в отдельной тренировке.

В числителе дроби отражается количество повторений каждой части соревновательной комбинации.

В знаменателе дроби отражается количество повторений целых комбинаций (прогонов), в том числе сдвоенных и строенных.

В заключительной части-разделе ОФП и СФП указывается физическое качество, на развитие которого делается акцент, что не исключает работы над развитием других качеств.

Теоретическая подготовка

Содержание теоретического материала

- Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта.

Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания.

Единая всесоюзная спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике.

▪ История развития и современное состояние художественной гимнастики.

Истоки художественной гимнастики. История развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всесоюзных и международных соревнований. Достижения советских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

▪ Строение и функции организма человека.

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

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: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

▪ Методика проведения тренировочных занятий.

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

▪ Психологическая подготовка.

Сущность психологической подготовки, её значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления благоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки

▪ Основы музыкальной грамоты.

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, внепрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка.

История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

- 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.

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, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

- Планирование и учет в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления.

- 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, растяжение, 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 мера профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Психологическая подготовка

В условиях возрастающей спортивной конкуренции, когда силы соперников примерно равны, исключительное значение приобретают морально - волевые качества спортсмена его психологическая устойчивость, готовность вести борьбу в самых сложных, порой неожиданных или невыгодных условиях и добиваться поставленной цели. Психические переживания спортсменов исключительно сложны и многообразны. Напряжённость, скованность, боязнь поражения, другие навязчивые мысли становятся доминирующими в сознании, приковывают к себе внимание, создают своеобразный психологический барьер, преодолеть который удаётся не каждому. Даже высококвалифицированный спортсмен не может порой в нужный момент обуздать свои нервы, снять излишнее нервное напряжение и успокоиться. В результате может быть "психологический срыв". Но не только тревога и отрицательные эмоциональные переживания могут помешать спортсмену в борьбе за первенство. Нередко он терпит неудачу, поддавшись радости победы.

Психическую готовность к соревнованиям А. Ц. Пуни (1969) характеризует такими качествами, как трезвая уверенность в своих силах, стремление активно и увлечённо, с полной отдачей сил бороться до конца за достижение намеченной цели, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая степень помехоустойчивостью к неблагоприятно действующим внешним и внутренним влияниям, способность управлять своими действиями чувствами и поведением в изменчивых условиях спортивной борьбы, в напряжённой и возбуждающей атмосфере соревнования.

Это состояние прочно базируется на общей подготовленности спортсмена – физической, технической, тактической, морально - волевой и психической. Чем выше уровень подготовки спортсмена, тем надёжнее его психическая готовность к соревнованию.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьёзной конкуренции, неудачах, лидировании и др. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В системе психологической подготовки принято выделять:

- 1 - базовую психологическую подготовку;
- 2 – психологическую подготовку к тренировкам;
- 3 - психологическую подготовку к соревнованиям;
- 4 – послесоревновательную психологическую подготовку.

Базовая психологическая подготовка.

Базовая психологическая подготовка включает:

- Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представления, ощущения мышления, памяти, воображения.
- Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу.

- Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности.

- Психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных.

- Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Развитие психологических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений, интеллектуальная подготовка, мотивационно - волевая подготовка и нравственно - эстетическое воспитание являются составной частью всего педагогического процесса и осуществляются в ходе всей спортивной подготовки гимнасток. Средствами могут быть любые учебно-тренировочные задания, методами: разъяснение убеждение, личный пример, поощрение, наказание, стимулирование и др.

Психологическое образование и формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться, мобилизовывать свои силы, противостоять неблагоприятным воздействиям требуют специальных знаний и умений и осуществляются в ходе специальных теоретических и практических занятий.

А. Ц.Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

1. Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадой спортивной борьбы.

2. Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизирующем спортсмена.

3. Состояние предстартовой апатии, которое характеризуется недостаточным уровнем возбудимости ЦНС, подавленностью и неуверенностью в своих силах.

Возникновение тех или иных состояний определяется многими факторами, среди которых основными, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов, являются:

- значимость соревнований; эта значимость всегда личностна и не всегда совпадает с рангом соревнования,

- наличие сильных конкурентов;

- условия соревнования (торжественность открытия, затяжка старта из-за погодных условий);

- поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера, мешающего сосредоточению спортсмена своими «накачками»;

- индивидуальные психологические особенности спортсмена (свойства нервной системы и темперамента: эмоциональное напряжение легче возникает у спортсменов со слабой нервной системой, эмоционально возбудимых, имеющих высокий нейротизм);

- характер и особенности взаимоотношений в коллективе, то есть психологический климат;

- присутствие на соревновании значимых для спортсмена лиц (друзей, родителей, тренеров сборных команд);
- степень овладения способами саморегуляции.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют:

- Качество предварительной тренировочной работы.
- Адекватная постановка задачи.
- Правильная организация последней тренировки.
- Предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка.
- Полноценность сна накануне соревнований.
- Правильный режим и организация соревновательного дня.
- Своевременный приезд и тщательная подготовка к старту.
- Наличие индивидуального плана подготовки к старту.
- Владение методами самонастройки на выступление.

Приёмы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- Аутогенная или психорегулирующая тренировка.
- Метод отвлечения (переключение внимания, мыслей).
- Воздействие на внешние проявления эмоций.
- Соответствующая разминка (замедленная или активизирующая).
- Массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий).
- Изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот).
- Регуляция дыхания (углубление, задержка, учащение).
- Самоодобрение («молодец, хорошо»), самоуспокоение («ничего - ничего», нормально», всё будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»).
- Воздействие тренера: словесное и тактильное.
- Стимуляция волевых усилий.

Очень важное значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большие или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Приведём содержание непосредственной психологической подготовки одной из гимнасток сборной команды СССР. «Сразу после разминки сажусь и мысленно подготавливаю к попытке на фоне аутогенного погружения. Я пятая. До вызова два раза выполняю комбинацию идеомоторно. Между идеомоторными выполнениями встаю, дополнительно разминаюсь несколькими движениями. Далее выполняю дыхательные упражнения, сосредотачивая внимание на расслаблении мышц, чтобы снять волнение. Произношу мобилизующие формулы самоприказа: «Я буду спокойна», «Я буду уверена в себе». 5-6 секунд задерживаю дыхание, на выдохе произношу: «Я уже спокойна, я уже уверена в себе». Готовлю предмет, руки. После вызова на пути к исходному положению, даю себе самоприказы: «Я готова, я спокойна». Сосредотачиваю, внимание на дыхании 2-3 раза делаю равномерный продолжительный вдох и такой же выдох. Подошла к исходному положению, сосредотачиваю внимание на определённой точке площадке, на начале упражнения. Даю самоприказ: «Всю до конца!».

Очевидно, что приёмы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьёзном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки:

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

Психологическая подготовка к тренировкам

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, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе. Эта часть психологической подготовки – подготовка к тренировкам должна решать две основные задачи:

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

Психологическая подготовка к соревнованиям

Подготовка к ответственным соревнованиям, в том числе психологическая, должна начинаться задолго до соревнований. Она опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач.
2. Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.
3. Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
6. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.

При многодневных соревнованиях предстартовое состояние может зависеть от успешности предыдущего выступления. После неудачного выступления наблюдается либо перевозбуждение, либо апатия. После успешного выступления отмечается оптимальное состояние боевой готовности.

Послесоревнительная психологическая подготовка

После соревнований спортсмен переживает очень сложные психические состояния. То, как спортсмен переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы его над собой, на возможности его

дальнейшего роста. При значимом для спортсмена успехе, естественно, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды. Иногда они сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Её основные задачи:

- Разбор результатов соревнований. анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения.

- Постановка задач на ближайшее и отдаленное будущее.

- Отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Спортивный успех в любом виде спорта, в том числе и в художественной гимнастике, можно разложить на его главные составляющие - это мастерство тренера, физическая и психологическая готовность спортсмена показать наивысший технический результат, система управления, обеспечивающая возможность достичь максимальных результатов, материальная база, а также общее состояние развития вида спорта в регионе, стране.

Периодизация спортивной тренировки, спортивная форма

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

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки гимнасток;

- 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годовых циклах спортивной подготовки;

- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;

- 4) динамики роста физической подготовленности;

- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годовом цикле.

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

В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Объективной основой периодизации тренировочного процесса являются физиологические закономерности развития спортивной формы по фазам: становления (приобретения), стабилизации и временной утраты. Безнаказанно нарушать физиологические законы невозможно.

Спортивная форма – это состояние наилучшей готовности к спортивным достижениям. Спортивная форма представляет высшую степень тренированности на определенном уровне мастерства. Она предполагает:

1. высокий уровень функциональной готовности: отличную работоспособность, что проявляется в способности качественно выполнять большой объем тренировочной работы. Гимнастки быстро вработываются, легко переключаются с одного вида работы на другой, долго не устают и быстро восстанавливаются. При этом реакции функциональных систем организма на нагрузку: ЧСС, АД, тонус мышц, электро-кожное сопротивление, вестибулярная устойчивость и другие – оптимальны.

2. стабилизацию оптимального веса, снижение уровня жировой ткани, повышение эластичности мышц и подвижности суставов.

3. высокий уровень специальной физической подготовленности: координации, ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, устойчивости и выносливости.

4. хорошую технико-тактическую готовность – надежное исполнение соревновательных упражнений при оптимальной амплитуде и выразительности.

5. положительный психологический фон – хорошее настроение, уверенность в своих силах, желание тренироваться и бороться за достижение поставленных целей.

6. высокие спортивные результаты

Полный цикл развития спортивной формы соответствует большому циклу или макроциклу спортивной тренировки, а отдельные фазы – периодам, на которые делится макроцикл – подготовительному, соревновательному и переходному.

Продолжительность всего цикла и его отдельных фаз-периодов нестабильна и зависит от многих факторов: подготовленности занимающихся, педагогических задач и средств тренировки, календаря соревнований и др.

Юным гимнасткам требуется больше времени для приобретения спортивной формы, у них меньше соревнований, да и сами соревнования носят скорее учебный характер.

Для квалифицированных гимнасток сроки макроциклов и его периоды определяются календарем спортивных мероприятий, так как главные соревнования должны совпадать с высокой фазой развития спортивной формы.

Анализ календаря соревнований по художественной гимнастике за последнее десятилетие показал, что наиболее характерным в настоящее время является годичный макроцикл

со сложной структурой соревновательного периода, который длится более полугода (примерно с середины апреля по октябрь-ноябрь), и в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Продолжительность подготовительного, основного и переходного периодов в годичном цикле тренировочной работы зависит от уровня спортивной квалификации спортсменов и от календаря соревнований.

Для групп тренировочного этапа, этапов ССМ и ВСМ предпочтительней является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменок в основных соревнованиях года.

Задачи	Средства и методы
Этап подготовки - 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 способности к самоанализу; самокритичности, требовательности к себе	То же
4. развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, 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 и самоанализ
6. овладение приёмами саморегуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию; - подчинение самоприказу; - успокаивающая и активизирующая разминка; - дыхательные упражнения; - идеомоторная тренировка - психорегулирующая тренировка; - успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приёмам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приёмов
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 приёмов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Этап подготовки – 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. овладение 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 гимнастки перед вызовом, опробовать его. Вносить

	соответствующие коррективы по мере необходимости
4. совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: вовремя 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, вязание, игры, прогулки.
Этап подготовки – 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-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
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

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы и охватывает около двух месяцев в каждом из годовых циклов. В подготовительном периоде тренировки решаются следующие основные задачи:

- дальнейшее совершенствование физических качеств,
- овладение трюковыми элементами с предметами, совершенствование технического мастерства при выполнении профилирующих равновесий, поворотов, прыжков и т.п.
- составление новых композиций индивидуальных и групповых упражнений,
- воспитание выразительности при выполнении отдельных движений,
- совершенствование танцевальности движений,
- воспитание музыкальности.

Основная направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде – большой объем тренировочных нагрузок (выполнение большого количества элементов, а затем соединений). Однако гимнастки выполняют и целые комбинации уже освоенных индивидуальных композиций, чтобы быть готовыми к возможным

показательным выступлениям и, кроме того, поддерживать на достаточно высоком уровне специальную выносливость.

Подготовительный период принято разделять на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

Цель общеподготовительного этапа - восстановление утраченных двигательных навыков. Задачи общеподготовительного этапа:

1. Постепенное наращивание физической работоспособности.
2. Восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалификационных и модельных 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.

Типичным для подготовительного периода является повышение уровня ОФП (начальная подготовка) и СФП, освоение программы и ее модернизация (новые элементы, соединения, комбинации в целом).

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

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

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

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

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

Основные средства специально-подготовительного этапа: хореографические упражнения разминочно-поддерживающего характера; базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами; соревновательные элементы, соединения и

комбинации; поддерживающие упражнения общей и специальной физической подготовки. Разнообразие средств на данном этапе уменьшается, тренировка становится более специализированной.

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

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

Соревновательный период характеризуется завершением подготовки к соревнованиям и совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель - подведение гимнасток к такому функциональному состоянию организма и психологической готовности, чтобы они смогли показать лучший спортивный результат. Для этого организуют прикидки, матчевые встречи, с тем чтобы гимнастки привыкали к ситуации соревнований. Завершением этапа является участие в основных соревнованиях, на которых проверяется правильность планирования учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

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 соревновательном периоде аналогичны специально-подготовительному этапу, т.е. это – соревновательные элементы, соединения, комбинации, хореографические упражнения и упражнения специальной физической подготовки.

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

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

Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов.

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 повышения 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.

В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность. Необходимость такой динамики обуславливается тем, что длительная интенсивная тренировка, в принципе, невозможна и это отрицательно скажется на сохранении спортивной формы.

Переходный период соответствует фазе временного снижения спортивной формы. Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу. Переходный период, как правило, совпадает с летними каникулами у учащихся и отпусками тренеров. Поэтому для спортсменов планируются индивидуальные задания для самостоятельной работы. Содержание таких индивидуальных заданий предусматривает развитие необходимых способностей для овладения более сложными упражнениями в следующем учебном году.

Задачи переходного периода:

1. Обеспечение полноценного активного отдыха спортсменов.
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 проводят ряд профилактических мероприятий, способствующих предотвращению утомления. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок.

Целесообразно заниматься туризмом, плаванием, спортивными и подвижными играми и т.д. Проводить занятия на свежем воздухе. Это обеспечивает более полноценный отдых, закаливает занимающихся, повышает их общую физическую подготовку, делает ее более разносторонней.

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

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

Типы и задачи мезоциклов

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

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

На общеподготовительном этапе выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый.

Во втягивающем мезоцикле первые две недели возобновления занятий после отдыха, гимнастки постепенно втягиваются в работу, приобретая необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы. Основной акцент делается на общую физическую подготовку (кроссы, плавание, бег).

Примерная схема недельного микроцикла, втягивающего мезоцикла

День недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП, СФП	Объем, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Понедельник	Занятие классической хореографии	Б/п, элементы	Скакалка, работа над композицией	Обруч, элементы	Прыгучесть	Средний, низкая
Вторник	Общеразвивающая разминка	Обруч, предметное занятие	Скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	Булавы, элементы	Гибкость и сила	Средний, низкая
Среда	Занятие классической хореографии	Б/п, элементы	Обруч, работа над композицией	Скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	Быстрота, ловкость	Средний, низкая
Четверг	Общеразвивающая разминка	Булавы, предметное занятие	Обруч $\frac{4+4+4}{1}$	Мяч, элементы	Вестибулярная устойчивость	Средний, низкая
Пятница	Занятие народно-характерной хореографии	Б/п, элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч $\frac{4+4+4}{2}$	Комплексная круговая тренировка	Средний, низкая
Суббота	Занятие современной хореографии	Мяч, предметное занятие	Булавы $\frac{4+4+4}{1}$	Лента, элементы	Общая выносливость	Средний, низкая
Воскресение	Выходной день: активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание:

- Под работой над содержанием и композицией подразумевается, как составление новых комбинаций, так и корректировка старых: замена элементов, изменение композиций.

• В числителе дроби указывается количество повторений каждой части комбинации при трехчастном и двухчастном делении, в знаменателе – количество повторений целых комбинаций.

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

Примерная схема недельного микроцикла в базовом мезоцикле

День недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП, СФП	Объем, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Понедельник	Занятие классической хореографии	Б/п 10 x $\frac{4+4+4}{4}$	Скакалка 10 x $\frac{4+4+4}{4}$	Обруч 10 x $\frac{4+4+4}{4}$	Прыгучесть	Средний, ниже средней
Вторник	Общеразвивающая разминка	Булавы, занятие 10 x $\frac{3+3+3}{5}$	Мяч 15 x $\frac{4+4+4}{4}$	Лента 10 x $\frac{4+4+4}{3}$	Гибкость и сила	Выше среднего, средняя
Среда	Занятие классической хореографии	Б/п 10 x $\frac{3+3+3}{2}$	Обруч 10 x $\frac{3+3+3}{3}$	Скакалка, занятие 10 x $\frac{4+4+4}{3}$	Быстрота, ловкость	Выше среднего, ниже средней
Четверг	Общеразвивающая разминка	Мяч 10 x $\frac{3+3+3}{3}$	Лента 10 x $\frac{4+4+4}{4}$	Булавы, занятие 20 x $\frac{5+5+5}{3}$	Вестибулярная устойчивость	Средний, низкая
Пятница	Занятие народно-характерной хореографии	Скакалка 10 x $\frac{4+4+4}{4}$	Обруч 10 x $\frac{5+5+5}{5}$	Б/п 10 x $\frac{3+3+3}{3}$	Комплексная круговая тренировка	Большой, ниже средней
Суббота	Занятие современной хореографии	Лента, занятие 15 x $\frac{3+3+3}{2}$	Булавы 10 x $\frac{4+4+4}{2}$	Мяч 11 x $\frac{3+3+3}{2}$	Контроль	Ниже среднего, ниже средней
Воскресение	Выходной день: активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание: СФП в этом мезоцикле носит поддерживающий характер и планируется индивидуально.

На специально – подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что 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.

Примерная схема недельного микроцикла в контрольном мезоцикле

День недели		Подготовительная часть	Основная часть			Объем, интенсивность
			1-й вид	2-й вид	3-й вид	
Понедельник		Общеразвивающая разминка	Б/п 5 x $\frac{3+3}{4}$	Обруч 10 x $\frac{4+4}{4}$	Мяч 15 x $\frac{5+5}{4}$	Средний, средняя
Вторник	1-я	Занятие классической хореографии	Скакалка 10 x $\frac{4+4}{3}$	Булавы 10 x $\frac{4+4}{3}$	Лента 10 x $\frac{4+4}{3}$	Большой, высокая
		Индивидуальная	Б/п	Обруч	Мяч	

	2-я		$10 \times \frac{4+4}{3}$	$10 \times \frac{4+4}{4}$	$10 \times \frac{4+4}{4}$	
Среда		Общеразвивающая разминка	Скакалка $10 \times \frac{4+4}{5}$	Булавы $10 \times \frac{4+4}{4}$	Лента $10 \times \frac{4+4}{3}$	Средний, средняя
Четверг	1-я	Занятие современной хореографии	Виды 2-го дня соревнований			Большой, высокая
	2-я	Индивидуальная	Виды 1-го дня соревнований			
Пятница	Прикидка или учебные соревнования					
Суббота						
Воскресение	Выходной день: активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание: Коэффициент – число перед дробью – означает количество повторений элементов трудности и мастерства.

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

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Он имеет сложную структуру, сходную со структурой макроцикла и состоит из 6 микроциклов: втягивающего, базового, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного.

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

Переходный период структурной регламентации не имеет.

Функциональная подготовка, восстановительные мероприятия

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

Функциональная подготовка тесным образом связана с рациональным планированием учебно-тренировочного процесса и учетом деления его на макроциклы, периоды, мезоциклы и микроциклы.

На крупных международных соревнованиях сильнейшие гимнастки мира для разминки и снятия психологического напряжения исполняют свои соревновательные композиции по 2-3 раза (некоторые и больше) до выхода на помост. Программа соревновательного дня состоит из 2-4 выходов. Необходимо учитывать также влияние соревновательного стресса, увеличивающего воздействие нагрузки в 1,5-2 (и более) раз. Таким образом простейший математический расчет показывает, что функциональная подготовка ведущих гимнасток должна обеспечивать им возможность при подготовке к крупным соревнованиям выполнять от 9 до 20 соревновательных комбинаций в день.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики;

- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- двоянные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Е.В.Бирюк и Н.А.Овчинникова (1990) отмечают недооценку тренерами по художественной гимнастике общей аэробной выносливости, а ведь с ней связано здоровье, спортивное долголетие, способность переносить большие объемы нагрузок в тренировке. Важно также научиться правильно дышать во время упражнений – не форсировать, но и не задерживать дыхание, дышать через нос.

Успешное решение задач, стоящих перед МБУ ДО СШ № 1 в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

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

Не удивительно, что при подготовке спортсменов высокого класса восстановление рассматривается как составная часть тренировки.

Реабилитационно-восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

В практике восстановительные средства подразделяются на три основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления: педагогические, медико-биологические и психологические.

Главная роль отводится **педагогическим средствам**, заключающимся в применении нагрузок, соответствующих состоянию здоровья, уровню подготовленности и возрасту занимающихся. Медико-биологические и психологические средства могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Для достижения адекватных возможностям организма тренировочного эффекта необходимы:

Педагогические средства восстановления:

1. рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, включающего оптимальное сочетание нагрузки и отдыха в микро-, мезо- и макроциклах,
2. волнообразность и вариативность нагрузок,
3. широкое использование переключений на другие виды деятельности,
4. введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов,
5. индивидуализацию средств и методов подготовки,
6. упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и т.п.

7. Рациональное распределение нагрузки в макро-, мезо- и микроциклах
8. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
9. рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
10. использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
11. соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
12. индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
13. адекватные интервалы отдыха.
14. упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.
15. корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
16. дни профилактического отдыха

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки, в ответственных соревнованиях и включают приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как:

- создание положительного эмоционального фона тренировки,
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия,
- внушение,
- аутогенная и психорегулирующая тренировка,
- создание благоприятного психологического фона в коллективе,
- комфортные условия быта,
- интересный разнообразный отдых,
- щадящее отношение к психическому состоянию гимнастки, особенно в предсоревновательном периоде, во время соревнований и после них.

Психологические средства восстановления:

1. организация внешних условий и факторов тренировки.
2. создание положительного эмоционального фона тренировки.
3. формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
5. идеомоторная тренировка.
6. психорегулирующая тренировка.
7. отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера, теплые ванны,
- рациональные режимы дня, сна, питания,
- полноценный сон,

- активный отдых, прогулки на свежем воздухе,
- тренировки в благоприятное время суток.

Физио- и гидротерапевтические средства восстановления:

- спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой)
- душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный)
- ванны (контрастные, вибрационные, соляные, хвойные, жемчужные) и другие физиотерапевтические процедуры
- парные и суховоздушные бани, бассейны 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы),
- кислородотерапия и т.д.

Кроме того, в спорте применяют в качестве восстановления и лечения травм электросветопроцедуры: электростимуляцию, гальванизацию, соллюкс, ионофорез и т.п.

Для поддержания работоспособности спортсменов, ускорения процессов восстановления после больших нагрузок, при остром и хроническом утомлении, переутомлении, болезненном состоянии применяются различные **фармакологические средства:**

- витаминизация, особенно в зимний период ("Ундевит", "Аэровит", "Декамевит" и т.д.),
- фармакологические препараты,
- восстановительные компрессы и т.д.

Использование их физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых влияний.

Следует подчеркнуть, что ошибки тренеров не должны корректироваться медицинскими средствами восстановления и, в частности, назначением фармакологических препаратов. Прежде всего нужно добиться рационализации тренировочного процесса с помощью основных — педагогических средств восстановления, а затем же использовать другие — медицинские и психологические.

Восстановительные средства рекомендуется использовать в комплексе, причем воздействия глобального характера должны предшествовать локальным. При планировании восстановительных комплексов следует иметь в виду, что эффективность одних и тех же процедур при многократном использовании значительно снижается, поэтому рекомендуется чередовать их таким образом, чтобы они повторялись в недельном цикле не менее двух-трех раз.

Восстановительные мероприятия проводятся главным образом в двух случаях: в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности к следующему дню соревнований и в повседневном учебно-тренировочном процессе, как для совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), так и для повышения эффективности тренировочной работы.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе совершенствования спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Особое внимание в художественной гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвочника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

В связи с применением больших тренировочных нагрузок и значительной специфической нагрузкой на опорно-двигательный аппарат в системе подготовки гимнасток высокого класса должны быть предусмотрены восстановительные мезо- и микроциклы, восстановительно-реабилитационные занятия или, по крайней мере, фрагменты последних.

В художественной гимнастике удачнее всего зарекомендовали себя следующие восстановительные мероприятия:

- массаж с растиркой;
- корректирующая 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.

Режим дня – это своеобразная культура спортсмена.

Любой режим дня требует, как правило, систематичной последовательности (построения, повторности определенных действий и следование им). От учащихся уровня начальной подготовки требуется по большей части только

1. Ложиться не позднее 22.00
2. Спать не менее 8-9 часов (а лучше 8-9 часов ночью и 1-2 часа днем)
3. Стараться придерживаться основ рационального питания (минимум – это есть кашу с утра и в течение дня не ходить голодным ни в коем случае)
4. Больше находиться на свежем воздухе.

Вот и все! Это обязательный минимум для молодого спортсмена, во взрослом спорте на плечи тренирующегося еще ложится такой важный аспект, как самовосстановление (самомассаж и т.д.)

Гигиенические средства восстановления:

1. рациональный режим дня.
2. ночной сон не менее 8-9 часов, 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 разовое 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 приёма пищи, до и во время тренировки.

6. гигиенические процедуры.

Время применения	Мероприятие
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, на расслабление, восстановления дыхания, коррекцию 5. самоуспокоение, самоободрение, самоприказы 6. идеомоторная тренировка 7. спортивные напитки
После зарядки или 1-ой 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 (например, в среду и в субботу) 1 раз в неделю	<ol style="list-style-type: none"> 1. баня: паровая или сауна 2. свободное плавание в бассейне 3. кратковременное ультрафиолетовое облучение 4. День профилактического отдыха

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 минут, не позднее чем за 5 дней 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.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Физическая культура и спорт в России.	13-20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания.
	История развития и современное состояние художественной гимнастики	13-20	октябрь	Истоки художественной гимнастики. История развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всесоюзных и международных соревнований. Достижения советских гимнасток.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13-20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13-20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14-20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Правила судейства, организация и проведение соревнований	15-20	декабрь	Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Подготовка к соревнованиям.
Всего:		120-180		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	50-85	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	50-85	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Строение и функции организма человека.	50-85	ноябрь	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.	50-85	декабрь	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
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	50-85	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	50-85	май	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полукробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям.
	Психологическая подготовка	40-75	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	40-75	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила судейства, организация и проведение соревнований	40-75	декабрь-май	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.
Основы музыкальной грамоты.	40-75	сентябрь-апрель	Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, внепрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр,	

				такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.
	Режим, питание и гигиена гимнасток	50-85	В течение года	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.
	Всего	600-900		
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200-220	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь.	200-220	октябрь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжение, 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 мера профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.
	Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах.	200-220	ноябрь	Понятие о спортивной форме и этапах её становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.
	Психологическая подготовка	200-220	сентябрь-апрель	Сущность психологической подготовки, её значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления благоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки
	Планирование и учет в тренировочном процессе	200-220	январь	Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и

				документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.
	Правила судейства, организация и проведение соревнований	200-220	декабрь-май	Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при выполнении 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.
	Режим, питание и гигиена гимнасток.	200-220	В течение года	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.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.	200-220	В течение года	Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.
	Основы музыкальной грамоты.	200-220	сентябрь-апрель	Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, внепрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.
	Всего:	1200-1300		

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова «булавы», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее – индивидуальная программа), «групповое упражнение», «трио», «дуэты» «командные соревнования (многоборье – командные соревнования + групповое упражнение – многоборье)» (далее – групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки.
- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Для проведения учебно – тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера, тренера-преподавателя, хореографа-репетитора, тренера по акробатике, тренера по общей физической и специальной физической подготовке, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера, хореографа-репетитора, тренера по акробатике к работе со спортсменами привлекаются и другие специалисты (например: аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется МБУ ДО СШ № 1 по представлению старшего тренера организации.

При формировании групп на этапах спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для зачисления в группы спортивной подготовки требуется:

- на учебно-тренировочном этапе – спортивный разряд не ниже III спортивного;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд (уровень) «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта России».

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской

Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже всероссийского уровня.

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов. Планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) зависит, в том числе от периода подготовки к спортивным соревнованиям.

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

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ № 1, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО СШ № 1, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	комплект	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
11.	Кольца гимнастические	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр (на тренера)	штук	1
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Кольца	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
4.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
5.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
6.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
7.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
8.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
9.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
10.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
11.	Утяжелители (300 г; 500 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
12.	Чехол для булав	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

МБУ ДО СШ № 1, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Для проведения учебно – тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера, тренера-преподавателя, хореографа-репетитора, тренера по акробатике, тренера по общей физической и специальной физической подготовке, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера, хореографа-репетитора, тренера по акробатике к работе со спортсменами привлекаются и другие специалисты (например, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

Требования к кадровому составу МБУ ДО СШ № 1, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», «Инструктор по спорту» утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования для тренера, тренера-преподавателя, для хореографа-репетитора без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы для тренера, тренера-преподавателя по специальности не менее одного года, для хореографа-репетитора без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

На всех этапах спортивной подготовки, лицо, осуществляющее спортивную подготовку, может совмещать должность тренера, тренера-преподавателя с

должностью хореографа-репетитора с расширением, увеличением объема работ по реализации программы спортивной подготовки при условии имеющегося хореографического образования (подтверждающего документа о квалификации хореографа).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности.

Для кадрового обеспечения спортивной подготовки в художественной гимнастике необходима устойчивая система, предполагающая подготовку и переподготовку:

- тренерского состава;
- квалифицированных спортивных менеджеров;
- судей для проведения соревнований;
- квалифицированного персонала для создания и содержания спортивных сооружений;
- спортивных врачей;
- научных сотрудников и специалистов обеспечения сборных команд России;
- волонтеров для проведения крупных спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

В числе задач подготовки кадров по художественной гимнастике на базе учреждений профессионального образования предусмотрены:

- взаимодействие с образовательными учреждениями профессионального образования по формированию содержания учебных программ дисциплин и практик по специализации «Теория и методика художественной гимнастики» для подготовки выпускников в соответствии с современным уровнем развития художественной гимнастики и потребностями работодателей;

- подготовка и издание необходимой учебно-методической и научной литературы по художественной гимнастике.

В числе других мер по подготовке кадров планируется:

- обеспечение участия тренеров в обучающих программах и программе грантов Олимпийского комитета России;
- стажировка перспективного тренерского состава и специалистов в сборных командах России, спортивных центрах России;
- разработка специальной программы по переподготовке ведущих спортсменов, завершивших выступления, с целью создания кадрового резерва управленческого звена и тренерского состава региональных сборных команд;
- разработка и внедрение адекватной системы мотивации (моральной и материальной) тренеров и специалистов всех уровней;
- создание системы аттестации тренеров и других специалистов по художественной гимнастике.

Подготовка высококвалифицированных специалистов и волонтеров, необходимых для подготовки и проведения соревнований по художественной гимнастике, особенно актуальна в период активного строительства и ввода в эксплуатацию специализированных спортивных объектов, поскольку без их

наличия эти сооружения не могут иметь полноценную загрузку спортивными и спортивно-массовыми мероприятиями.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Всероссийской федерации художественной гимнастики;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых гимнасток спортивной сборной команды России;
- консультации с опытными специалистами.

Непосредственный контроль деятельности тренерского состава МБУ ДО СШ № 1, осуществляющей спортивную подготовку, предполагает оптимизацию процесса спортивной подготовки гимнасток на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре МБУ ДО СШ № 1, осуществляющей спортивную подготовку

Эффективность спортивной подготовки сборной команды России по виду спорта к крупнейшим международным соревнованиям в значительной степени определяется полноценным обеспечением спортсменов, тренеров, хореографов и специалистов команды высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой.

6.3. Укомплектованность МБУ ДО СШ № 1 педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

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

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

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

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

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт федерации художественной гимнастики России:

<http://www.rusfencing.ru>

- Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации:

<http://www.minsport.gov.ru/>

- Методическая литература:

- Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
- Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Л.А. Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24 с.
- Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие./ Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
- Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие./Л.А. Карпенко. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
- Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации./ Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с
- Художественная гимнастика: учебник/ под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
- Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУ по ДМиС, 1991. – 86 с.