

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
НЕФТЕКУМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МКУ ДО ДЮСШ НГО СК
31 августа 2020 года протокол № 1



УТВЕРЖДЕНА
приказом МКУ ДО ДЮСШ НГО СК
31 августа 2020 года № 20-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации программы: 8 лет
Программа рассчитана на воспитанниц от 6 до 16 лет

г. Нефтекумск
2020 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Характеристика вида спорта	4
1.2.	Структура и система многолетней спортивной подготовки	4
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
2.1.	Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на 6 этапы спортивной подготовки.	
2.2.	Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах 6 спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика	
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта 6 художественная гимнастика	
2.4.	Учебный план.	6
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим 14 спортивную подготовку	
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	15
2.7.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения 15 спортивной подготовки	
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	16
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и 16 соревнований	
3.3.	Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок	17
3.4.	Планирование спортивных результатов	17
3.5.	Организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и 18 биохимического контроля	
3.6.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	21
3.7.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с 22 разбивкой на периоды подготовки	
3.8.	Система психологического сопровождения тренировочного процесса. 41 Психологическая подготовка	
3.9.	Применение восстановительных процедур	42
3.10.	Антидопинговые мероприятия	44
3.11.	Инструкторская и судейская практика	44
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	45
4.1.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта 45 художественная гимнастика	
4.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	45
V.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	53
5.1.	Список литературы	53
5.2.	Перечень интернет ресурсов	53

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика утверждённого приказом Минспорта России от 05 февраля 2013г. № 40;

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.13 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,

- создание условий для физического воспитания и физического развития,

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – художественная гимнастика,

- выявление, отбор одаренных детей,

- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,

- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 6— 15 лет.

Период освоения программы - 8 лет.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки 3 года, на тренировочном этапе - 5 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, учебно-тренировочном – углубленная специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;

- внести коррекцию недостатков физического развития;

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям художественной гимнастикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучить основам техники художественной гимнастики;

- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);

- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;

- организовать контроль за развитием физических качеств;

- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Продолжительность одного занятия не должна превышать трех часов.

Задачи тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технического арсенала художественной гимнастики;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;
- выполнение спортивных разрядов.

Актуальность программы заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе.

1.1. Характеристика вида спорта

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

Художественная гимнастика - сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Художественная гимнастика является одним из видов спорта, близким к искусству танца и способствующим эстетическому воспитанию девочек, девушек, женщин.

Художественная гимнастика - соревнования женщин в выполнении под музыку комбинаций из различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различных контингент занимающихся.

Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

1.2. Структура и система многолетней спортивной подготовки

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

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапах многолетней спортивной подготовки, и является более приемлемой для условий нашего учреждения.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность, преемственность в решении поставленных задач. Этап подготовки каждого года обучения соответствует возрастным особенностям учащихся, направлен на содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности. Это дает возможность считать процесс обучения каждого года обучения законченным, что позволяет учащемуся использовать свою физическую подготовленность в других видах спорта.

Данная программа рассчитана на 8 лет обучения, с учётом возрастных особенностей. Этап начальной подготовки – 3 года. Тренировочный этап – 5 лет.

Максимальная нагрузка в неделю в группах НП 1 – 6 часов; НП 2-3 - 9 часов; ТГ 1- 12 часов; ТГ 2 – 14 часов; ТГ 3 – 16 часов; ТГ 4 – 18 часов; ТГ 5 – 18 часов.

Учебный процесс предусматривает групповые формы учебных занятий.

При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы тренеров-преподавателей по художественной гимнастике.

Индивидуально-личностная основа подготовки позволяет удовлетворить запросы учащихся разной подготовленности.

На каждом этапе обучения даётся материал по основным разделам:

1. Теоретическая подготовка
2. Физическая подготовка
 - 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)
 - 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)
3. Техническая подготовка
 - 3.1. Беспредметная подготовка
 - 3.2. Предметная подготовка
 - 3.3. Хореографическая подготовка
 - 3.4. Музыкально-двигательная подготовка
 - 3.5. Композиционная подготовка
 - 3.6. Самостоятельная работа

А также ведется работа по следующим направлениям:

4. Психологическая подготовка
5. Тактическая и интегральная подготовка
6. Восстановительные мероприятия
7. Воспитательная работа
8. Инструкторская и судейская практика

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки

Год обучения	Возраст учащегося для зачисления, лет	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовке
I. Группы начальной подготовки (ГНП)				
1-й	6-7	18-20	6	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
2-й	7-8	16-18	9	
3-й	8-9	16-18	9	
II. Группы тренировочного этапа подготовки (ГТЭ)				
1-й	9-10	12-14	12	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП, выполнение требований по присвоению спортивных разрядов
2-й	10-11	12-14	14	
3-й	11-12	10-12	16	
4-й	12-13	10-12	18	
5-й	13-14	10-12	18	

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

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Общая физическая подготовка (%)	70-90	16-24
Специальная физическая подготовка (%)		16-24
Техническая подготовка (%)	7,5-9	20-25
Тактическая подготовка (%)	-	4-6
Теоретическая подготовка (%)	4-6	8,5-11
Контрольные испытания (%)	4-6	13-17
Соревнования (%)		
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
Восстановительные мероприятия (%)	-	4-6

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Тренировочные	1	2
Контрольные	1	4
Основные	-	6
Всего соревнований за год	2	12

2.4. Учебный план распределения учебных часов по художественной гимнастике

Виды подготовки	Этапы подготовки						
	начальной подготовки		тренировочный				
	год обучения						
	1	2-3	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	98	150	100	106	134	150	144
Специальная физическая подготовка	82	130	100	130	148	168	172
Техническая подготовка	18	28	126	146	168	190	194
Тактическая подготовка	-	-	26	30	34	38	42
Теоретическая	10	18	40	46	52	60	50
Контрольные испытания	8	12	12	12	14	14	14
Показательные выступления и соревнования	-	4	76	88	88	98	98
Восстановительные мероприятия	-	-	24	30	34	38	42
Общий объем часов	216	342	504	588	672	756	756

Учебный план подготовки гимнасток 2-3-го года обучения на этапе начальной подготовки

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь		Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				
		Недели																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общая физическая	150	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Специальная физическая	130	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
Техническая	28			1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Теоретическая и психологическая	18	1		1		1			1		1		1		1		1		1	
Подготовка и участие в соревнованиях	4						2	2												
Контрольные испытания	12	3	3																	
Всего часов	342	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь			
		Недели																			
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
Общая физическая	150	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
Специальная физическая	130	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2		
Техническая	28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1		1				
Теоретическая и психологическая	18	1		1		1		1		1		1		1		1			1		
Подготовка и участие в соревнованиях	4																				
Контрольные испытания	12																	3	3		
Всего часов	342	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		

Учебный план подготовки гимнасток 1-го года обучения на тренировочном этапе

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Недели																					
		Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Общая физическая	100	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Специальная физическая	100	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
Техническая	126	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
Тактическая	26						1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая и психологическая	40	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	24							1	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1	1
Подготовка и участие в соревнованиях	76							3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
Контрольные испытания	12	3	3																				
Всего часов	504	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Недели																					
		Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь	
		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
Общая физическая	100	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	4
Специальная физическая	100	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4
Техническая	126	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Тактическая	26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1										1		
Теоретическая и психологическая	40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
Восстановительные мероприятия	24	1	1	1	1	1						1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Подготовка и участие в соревнованиях	76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
Контрольные испытания	12																				3	3	
Всего часов	504	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Учебный план подготовки гимнасток 2-го года обучения на тренировочном этапе

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь																				
		Недели																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Общая физическая	106	2	2	4	4	4	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
Специальная физическая	130	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Техническая	146	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	
Тактическая	30			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Теоретическая и психологическая	46	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	30							1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Подготовка и участие в соревнованиях	88							3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Контрольные испытания	12	3	3																			
Всего часов	588	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Февраль Март Апрель Май Июнь																				
		Недели																				
		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Общая физическая	106	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	1	2	4
Специальная физическая	130	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	
Техническая	146	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	
Тактическая	30		1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1							
Теоретическая и психологическая	46	1	1	1	1	1	1	1	1					1		1	1	1	1	2	2	2
Восстановительные мероприятия	30	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1					
Подготовка и участие в соревнованиях	88	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3				
Контрольные испытания	12																			3	3	
Всего часов	588	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	

Учебный план подготовки гимнасток 3-го года обучения на тренировочном этапе

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь																				
		Недели																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Общая физическая	134	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Специальная физическая	148	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Техническая	168	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Тактическая	34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Теоретическая и психологическая	52	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	34							1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Подготовка и участие в соревнованиях	88							3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Контрольные испытания	14	3	3																			
Всего часов	672	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Февраль Март Апрель Май Июнь																				
		Недели																				
		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Общая физическая	134	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	2	4	
Специальная физическая	148	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	
Техническая	168	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
Тактическая	34		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1							1	
Теоретическая и психологическая	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1		1	1	1	1	2	2	2	
Восстановительные мероприятия	34	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	
Подготовка и участие в соревнованиях	88	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3				
Контрольные испытания	14																		4	4		
Всего часов	672	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	

Учебный план подготовки гимнасток 4-го года обучения на тренировочном этапе

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь																				
		Недели																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Общая физическая	150	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
Специальная физическая	168	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая	190	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	
Тактическая	38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая и психологическая	60	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	38							2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Подготовка и участие в соревнованиях	98							4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
Контрольные испытания	14	3	3																			
Всего часов	756	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Февраль Март Апрель Май Июнь																				
		Недели																				
		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Общая физическая	150	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	
Специальная физическая	168	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Техническая	190	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	7	
Тактическая	38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1	1	
Теоретическая и психологическая	60	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1			1	1	1	1	1	2	2	2	
Восстановительные мероприятия	38	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1		1	1	1					
Подготовка и участие в соревнованиях	98	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3				
Контрольные испытания	14																		4	4		
Всего часов	756	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Учебный план подготовки гимнасток 5-го года обучения на тренировочном этапе

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Недели																					
		Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Общая физическая	144	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
Специальная физическая	168	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая	190	5	5	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Тактическая	38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая и психологическая	60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	38			1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Подготовка и участие в соревнованиях	98			1	1	1	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3
Контрольные испытания	14	3	3																				
Всего часов	756	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Недели																				
		Февраль					Март					Апрель					Май					
		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Общая физическая	150	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4
Специальная физическая	168	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая	190	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7
Тактическая	38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая и психологическая	60	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1			1	1	1	1	1	1	2	2	2
Восстановительные мероприятия	38	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1			1	1	1				
Участие в соревнованиях	98	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3			
Контрольные испытания	14																			4	4	
Всего часов	756	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

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

Медицинские:

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

- соблюдать санитарно- гигиенические требования , предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде ,обуви, питанию и восстановительным средствам. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

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

Возрастные:

Этап начальной подготовки:

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 6 лет

2 год - минимальный возраст для зачисления в группы 7 лет

3 год - минимальный возраст для зачисления в группы 8 лет

Тренировочный этап :

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 9 лет

2 год - минимальный возраст для зачисления в группы 10 лет

3 год - минимальный возраст для зачисления в группы 11 лет

4 год - минимальный возраст для зачисления в группы 12 лет

5 год - минимальный возраст для зачисления в группы 13 лет

Психофизические:

Основную роль играют следующие психофизические требования в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочного процесса. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Основные методологические принципы психологического отбора.

Требования к спортсмену, содержащиеся в психспортограмме, охватывают четыре уровня:

1 медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.

2 физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.

3 психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.

4 личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывная гребля в темпе 22-25 гр./мин или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

2.7. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для спортивной подготовки

N	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	10
3	Ленты для художественной гимнастики	штук	10
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	10
5	Обруч гимнастический	штук	15
6	Скакалка гимнастическая	штук	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
5	Мат гимнастический	штук	10
8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	10
11	Пылесос бытовой	штук	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	5

18	Магнитофон или музыкальный центр	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи.

Методические приемы – это конкретные способы действия преподавателя в реализации того или иного метода.

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесных, наглядных и практических методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный.

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

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

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример педагогов, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота об обучающихся. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнить установленные нормативные требования программы. В случае невыполнения этих требований они остаются в группе, соответствующей их подготовке, или получают рекомендации о смене специализации.

Чтобы лучше организовать педагогический процесс, в полной мере решать задачи воспитания, обучения, развития спортсменов, тренер использует разнообразные формы организации занятий. Основная форма организации учебного процесса по художественной гимнастике – спортивный урок. Он может включать в себя: все виды физической подготовки (общую, специальную, техническую, музыкальную), урок хореографии, работу над техникой исполнения основных фигур, согласно классификационной программы, подготовку показательных выступлений, теоретическую подготовку, психологическую подготовку, различные виды соревновательной деятельности, игры.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	2-3	1	2	3	4	5
Год подготовки	1	2-3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	6	6	6
Общее количество часов в год	216	342	504	588	672	756	756
Общее количество тренировок в год	108	152	168	210	252	252	252

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- Травмы при выполнении упражнений;
- Травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов, покрытия;
- Травмы при выполнении упражнений с использованием спортивных предметов с влажными ладонями.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

1.5. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Протереть гимнастические предметы сухой ветошью.
- 2.3. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на покрытии (ковре).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Не выполнять упражнения без педагога.
- 3.2. Не выполнять упражнения с использованием гимнастических предметов с влажными ладонями.
- 3.3. Не стоять близко при выполнении упражнений другими обучающимися.
- 3.4. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертости на ладонях прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом педагогу.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, при этом четко выполнять распоряжения педагога, исключив панику.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт

характера.

3.4. Планирование спортивных результатов

Этап обучения	Год обучения	Спортивный разряд	Составление фрагмента программы
Начальный	I	III юн.	- упражнение без предмета - предметная подготовка со скакалкой, обручем
	II	II юн.	- упражнение без предмета - упражнение со скакалкой - предметная подготовка с обручем, мячом
	III	I юн.	- упражнение без предмета - упражнение со скакалкой - упражнение с обручем - предметная подготовка с мячом
Тренировочный	I	I юн. – III	4 вида (Б/П, скакалка, обруч, мяч)
	II	III – II	4 вида (Б/П, скакалка, обруч, мяч)
	III	II – I	4 вида (Б/П, скакалка, обруч, мяч)
	IV	I – КМС	4 вида (скакалка, обруч, мяч, булавы)
	V	КМС	скакалка, обруч, мяч, булавы, лента

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

Комплексный контроль

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Различные виды подготовленности тяжелоатлетов, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль – оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов – перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации спортсменов.

Программа ЭКО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая (функциональная)	Физические тесты соответствующей направленности
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и пр.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап

Текущие обследования (ТО). Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

Программа ТО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Физическая (функциональна)	Определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок)
2	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: степень психического утомления, оценка самочувствия, активности, настроения.
3	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности тренировочной работы.
4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ, фотоанализ технической подготовленности

Оценка соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности, технико-тактические результаты. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях не ниже федерального уровня с помощью анализа итоговых протоколов соревнований и видео- и фотоматериала.

Углубленные медицинские обследования (УМО). Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности боксеров средствами обязательной диспансеризации, проходящей 2 раза в год.

Задачи УМО

– диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

– диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;

– комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО)

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль состояния центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма.

Планы применения восстановительных средств

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

Система *педагогических средств восстановления* используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психо-эмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

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

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

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или на соревнованиях.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные

(охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

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

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастками работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнасток. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровотоки.

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления. *Физиотерапевтические средства* используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменки.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

3.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. 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 занятий с юными гимнастами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения гимнаста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера - преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающих гимнасток, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков,

организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у гимнасток.

3.7. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, включает:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Теоретические занятия

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

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

Учащиеся должны знать:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.	НП, ТЭ
2	История развития и современное состояние художественной гимнастики	Истоки художественной гимнастики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития художественной гимнастики.	НП, ТЭ
3	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.	НП, ТЭ
4	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. Рекомендации по питанию гимнасток. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение витаминов.	НП, ТЭ

		Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.	
5	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм : ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.	НП, ТЭ
6	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.	ТЭ
7	Основы музыкальной грамоты	Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер, Ритм и мелодия. Темп, музыкальная динамика.	НП, ТЭ
8	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.	ТЭ
9	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.	ТЭ
10	Общая и специальная физическая подготовка	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	ТЭ
11	Психологическая подготовка гимнасток	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.	ТЭ
12	Основы составления произвольных упражнений	Общие понятия и классификация произвольных упражнений. Требования к ним. Техничность, амплитудность, выразительность и танцевальность	ТЭ

		произвольных упражнений. DER, элементы мастерства и танцевальные дорожки. Принципы составления произвольных упражнений. Подбор элементов для упражнения без предмета и с предметом. Особенности построения упражнений младших разрядов, юниорок, сеньорок.	
13	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом.	ТЭ
14	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.	ТЭ
15	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.	ТЭ
16	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов	ТЭ

Практические занятия

1. Двигательная подготовка

<i>Этап начальной подготовки</i>	
I год обучения	Основная стойка: посторонние в колонну; движение по кругу; ходьба на полупальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; перекатным шагом; ходьба в приседе; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений
II год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения (повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали) - упражнения на овладение навыками правильной осанки и походки; - упражнения для правильной постановки рук и ног; - шаги: пружинящий, приставной; в полном складке - легкий бег вперед спиной - комбинации волн - комбинации из ранее изученных упражнений
III год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - повороты и равновесия в движениях - комбинации из ранее изученных упражнений

2. Музыкальная подготовка

<i>Этап начальной подготовки</i>	
I год обучения	1. Сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Медвежонок валяется», «Ветер и

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

3. Хореографическая подготовка

<i>Этап начальной подготовки</i>	
I год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные) - позиции рук и ног - классический экзерсис лицом к станку: - PLIÉ по 1, 2, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; - BATTEMENT FONDU по всем направлениям; - BATTEMENT FRAPPÉ по всем направлениям; - BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT по всем направлениям; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону; - GRAND BATTEMENT по всем направлениям. - PORT DE BRAS. - упражнения на развитие координации - ALLEGRO: - TEMPS SAUTE по всем позициям; - CHANGE MENT DE PIED;
II год обучения	<p>Классический экзерсис за одну руку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разминка у станка; - PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; - BATTEMENT FONDU ; - BATTEMENT FRAPPÉ; - BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. <p>Классический экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; - BATTEMENT FONDU BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. - Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов. ALLEGRO: - TEMPS SAUTE по всем позициям; - CHANGE MENT DE PIED;

	<p>- PETIT PAS ECHAPPE. PORT DE BRAS. Танцевальные комбинации на материале русского танца.</p>
III год обучения	<p>- воспитание музыкальности и выразительности - совершенствование ранее изученных элементов классического экзерсиса - изучение новых движений классического экзерсиса: - ROND DE JAMBE PAR T�ERRE на 45 градусов; - BATTEMENT FONDU на 90 градусов; - DOUBLE BATTEMENT FRAPPÉE из 5 позиции по всем направлениям, пti BATTEMENT; - адажио; Танцевальные комбинации на материале белорусского и украинского танца. - контрольный урок.</p>
Этап тренировочный	
I год обучения	<p>Изучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rond de jambe en l'air - Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами. - Упражнения на растягивание у станка. - Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пирует андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. 2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист. 3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. 4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка». 5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. 6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. <p>Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок.</p>
II год обучения	<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала. Народный станок:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания; 2. Упражнения на развитие подвижности стопы; 3. Маленькие броски ногой; 4. Круг ногой; 5. «Каблучное упражнение»; 6. Упражнения с ненапряженной стопой; 7. Низкие и высокие развороты бедра; 8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; 9. Дробные выстукивания; 10. Мягкое «вынимание» ноги;

	11. Упражнения на технику исполнения; 12. Большие броски ногой; 13. Наклоны туловища, «растяжки». 3.Контрольный урок
III год обучения	1.Классический экзерсис 2.Народно-сценический танец 3.Упражнения для показательных выступлений в народном стиле 4.Контрольный урок
IV год обучения	Классический экзерсис у станка и на середине зала 2.Народно-сценический танец
V год обучения	3. Современная хореография 4.Упражнения для показательных выступлений 5.Упражнения на вращения 6.Контрольный урок

4. Физическая подготовка

<i>Этап начальной подготовки</i>	
I год обучения	1.ОРУ – 15 часов Без предмета и с предметом (скакалка) 2.Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук 3.Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника 4.Подвижные игры для развития быстроты- 6 часов 5.Развитие выносливости, элементы туризма – 4 часа 6.Элементы акробатики – 10 часов: упоры, группировки, перекаты, кувырки, стойки, колесо (переворот боком) 7.Контроль за развитием физических качеств
II год обучения	1.ОРУ – 20 часов (без предмета и с предметом: скакалка, обруч) 2.Комплексы упражнений, направленных на развитие : - силы мелких мышц кисти и стопы - силы мышц спины и живота 3.Развитие быстроты – 15 часов - динамические комплексы упражнений с предметами - прыжки на скакалке - подвижные игры 4.Комплексы на развитие гибкости – 24 часа - позвоночного столба -локтевых и лучезапястных суставов - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов 5. Элементы акробатики– 15 часов - стойка на руках - стойка на груди - переворот боком (колесо) - переворот вперед на две ноги - переворот вперед и назад с одной ноги 6.Развитие функции равновесия- 6 часов - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка)на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами) 7.Контроль за развитием физических качеств
III год обучения	1.Комплексы упражнений для развития силы мышц- 20 часов: - спины - ног - брюшного пресса 2.Дальнейшее развитие гибкости – 24 часа:

	<ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений на развитие гибкости (в грудном, шейном, поясничном отделах позвоночника; в голеностопных и тазобедренных суставах) - игры и эстафеты 3. Развитие ловкости – 20 часов: <ul style="list-style-type: none"> - динамические комплексы из акробатических упражнений - подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Рыбак и рыбки», «Веселая семейка» - эстафетные игры: «Ведение мяча» - малые подвижные игры: «Охотник и лисицы», «Не промахнись» 4. Развитие выносливости – 10 часов <ul style="list-style-type: none"> - бег в умеренном темпе - катание на лыжах - катание на коньках 5. Развитие функции равновесия – 6 часов <ul style="list-style-type: none"> - выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами - стойки на различной опоре - удержание устойчивого положения после вращательного движения 6. Акробатика – 10 часов <ul style="list-style-type: none"> - различные комбинации ранее изученных акробатических элементов 7. Контроль за развитием физических качеств
Этап тренировочный	
I год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц – 35 часов: живота, спины, рук, ног 2. Комплексы упражнений для развития силовой выносливости- 15 часов 3. Игры и эстафеты на развитие быстроты – 15 часов 4. Комплексы упражнений на развитие гибкости – 35 часов: Тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов 5. Комплексы упражнения на развития силы рук с утяжелителями и резиной 6. Координационные комплексы
II год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины– 20 часов 2. Комплексы упражнения на развитие силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами – 10 часов 3. Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног – 15 часов 4. Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости – 15 часов 5. Подвижные игры для развития ловкости – 15 часов 6. Комплексы упражнений для развития равновесия и координации 7. Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата 8. Комплексы упражнений для развития прыгучести
III год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба – 35 часов 2. Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног – 25 часов 3. Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений – 15 часов 4. Для развития быстроты реакции на движущийся предмет – подвижные игры – 15 часов 5. Для развития ловкости – игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплекс с теннисными мячами –

	15 часов 6.Для развития прыгучести-комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты – 15 часов
IV год обучения	Комплексы для развития равновесия, активной гибкости, прыгучести, ловкости, координации
V год обучения	Комплексы для развития силы, быстроты, выносливости Комплексы упражнений с двумя гимнастическими предметами

Избранный вид спорта

5. Техника выполнения упражнения без предмета

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

<i>Этап начальной подготовки</i>	
I год обучения	<p>1.Повороты: - переступание, скрестный, одноименный на 180 , нога на пассе</p> <p>2.Равновесия: - на пассе - в полуприседе -переднее - на колене нога вперед</p> <p>3.Волны: - руками - расслабление рук - волна вперед</p> <p>4.Наклоны и гибкость: - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола - мост стоя - шпагаты со скамейки</p> <p>5.Прыжки: - на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок</p> <p>6.Контроль техники исполнения элементов</p>
II год обучения	<p>1.Повороты: -одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди - казачок</p> <p>2. Равновесия: - переднее вертикальное « арабеск» - атитюд - боковое с помощью на правую и левую ногу - в кольцо</p> <p>3.Волны: - вперед и обратная - руками</p> <p>4.Наклоны и гибкость: - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад - мост стоя - шпагаты со стула - подъем волной</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - ловля ноги в кольцо из положения лежа - вращение в шпагате с наклоном вперед - переворот в кобру - стойка на локтях вперед и назад <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя <p>6. Комбинации из различных элементов тела – 5 часов</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов</p>
III год обучения	<p>1. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо - разноименный на 360 градусов, нога на пассе - спиральный на двух ногах на 180 градусов - поворот в казаке <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переднее, боковое, заднее горизонтальное - боковое и переднее с помощью - боковое с отклонением - в кольцо - «планше» <p>3. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - у опоры (целостная, боковая) - целостная вперед - волна с круговым движением корпуса <p>4. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост в затяжку - шпагаты на провисание - лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в затяжке <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног <p>6. Комбинации из различных элементов тела – 6 часов</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов</p>
<i>Тренировочный этап</i>	
I-3 год обучения	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кабриоль - казачок, казачок с поворотом - подбивной, касаясь - касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног - касаясь прогнувшись - касаясь с поворотом - касаясь прогнувшись с поворотом - шагом - тройной прыжок шагом - шагом в кольцо - шагом прогнувшись - шагом с поворотом - шагом прогнувшись с поворотом <p>Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо - в кольцо без помощи

	<ul style="list-style-type: none"> - в затяжку - « планше» - заднее - боковое с отклоном - « качели» - подъем волной <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - арабеск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затяжку - « планше» - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360 - в пассе на 720 градусов - фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку) <p>Гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост в затяжку; - стойка на локтях - переводы ног в различных направлениях - перевороты различных форм - шпагаты на провисание
<u>4 и 5 года обучения</u>	
1. Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела	
2. Элементы с повышенной сложностью, максимально 1 балл	разучивание закрепление
3. Комбинации из различных элементов	разучивание закрепление

6. Техника выполнения упражнений с предметами

<i>Этап начальной подготовки</i>	
I год обучения	<p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> - качания и махи (одной и двумя руками) - круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) - броски (сложить вдвое, втрое) - закручивание и раскручивание - прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу) - бег, вращая вперед, назад - эшапе - прыжки вперед в двое сложенную скакалку - мельница <p>Обруч</p> <ul style="list-style-type: none"> - разнообразные хваты - передачи - вращения в лицевой плоскости - вращения на шее, на талии - прыжки в обруч вперед и назад - вертушка на полу - вертушка вокруг кисти - кат по полу
II год обучения	<p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях - восьмерка вперед и назад

	<ul style="list-style-type: none"> - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца) - вертикальная мельница хватом за середину - двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости - прыжки скрестно вперед и назад - прыжки в полном седе - прыжки с двойным вращением - козлики с поворотом - широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом <p>Мяч</p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание мяча - передача мяча из рук в руку - обволакивания двумя руками <p>1.- отбивы многократные</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы со сменой ритма - отбивы разными частями тела - выкруты и восьмерки - перекаты по двум рукам - перекат по спине - нестабильный баланс на шее - бросок, отбив-ловля одной рукой - бросок, присед-ловля одной рукой - отбив, кувырок-ловля - маленькие броски <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы друг другу - переброски - чередование отбивов и перекатов <p>Обруч</p> <p>1.- разнообразные хваты</p> <ul style="list-style-type: none"> - махи и передачи (перед и за телом) - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях - вертушки вокруг кисти - вертушки без помощи - вертушки с передачей - прыжки в обруч - широкие прыжки в обруч - большие перекаты по телу и полу - бросок и ловля двумя руками - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге) <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты друг другу - перекаты друг другу двух обручей
<p>III год обучения</p>	<p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> передачи вокруг различных частей тела - бросок с восьмерки и ловля двумя руками - бросок в лицевой плоскости - бросок за середину - бросок за один конец - мельницы: вертикальная и в лицевой плоскости - бег, вращая скакалку вперед и назад - прыжки скрестно вперед и назад - галопы с проходом в скакалку - серии мелких прыжков

	<ul style="list-style-type: none"> - большие прыжки в скакалку: казачок, касаясь, касаясь в кольцо, шагом - двойное эшапе <p>Мяч</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты по разным частям тела - обволакивания - броски без помощи; - броски из-за спины; - броски из-под руки - броски из под ноги - бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля - нестабильный баланс; - отбивы без помощи <p>Обруч</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты обруча по отдельным частям тела - перекаты по полу - вращения в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях - вращение без помощи рук - прыжки в обруч вперед и назад - козлики с поворотом - бросок и ловля одной рукой в боковой и в лицевой плоскости - бросок обруча горизонтальной плоскости - бросок обруча вокруг диаметра - бросок и ловля без помощи - обратный кат по полу - вертушки с передачей и без помощи - трудности тела с работой обруча <p>2. Движения с партнером</p> <ul style="list-style-type: none"> - переброски - перекаты по полу - броски в разных плоскостях
<i>Тренировочный этап</i>	
I год обучения	<p>Скакалка</p> <p>1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - козлик с поворотом - скрестные прыжки вперед и назад <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях) - скрестные прыжки вперед и назад <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства

	<p>Обруч</p> <p>1. Перекаты обруча по телу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переброски под различными частями тела - вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела - броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины) <p>2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях</p> <p>Мяч</p> <p>1. Перекаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты по различным частям тела - по ногам - по телу лежа на полу - восьмерки и выкруты - броски и ловля на трудности тела - нестабильный баланс - отбивы без помощи - DER (броски с вращением тела) - элементы мастерства <p>2. Движения с партнером</p> <p>Булавы</p> <ul style="list-style-type: none"> - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях <p>1. Мельницы на различных плоскостях</p> <ul style="list-style-type: none"> - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассимитричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом <p>2. Движения с партнером</p> <p>Лента</p> <ul style="list-style-type: none"> - спираль - змейка вертикальная и горизонтальная - широкие круги в боковой и в лицевой плоскости - проходы над лентой и в ленту - броски - DER (бросок с вращательными движениями)
II год обучения	<p>Скакалка</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - проходы в скакалку во время трудности тела - серия двойных прыжков - козлики с поворотом

- вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях

2. Большие броски

3. Различные способы ловли после больших бросков

4. DER

5. Элементы мастерства

6. Эшапе во всех плоскостях

Обруч

1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках

- перекат по телу во время полета трудности прыжка

- вертушки, перекаты и вращения во время трудности

2. Большие броски

3. Различные способы ловли после больших бросков

4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком

5. DER

6. Элементы мастерства

Мяч

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках

2. Перекаты:

- по разным частям тела

- по ногам

- по телу, лежа на полу

- восьмерки и выкруты

- отбивы

- нестабильный баланс

- броски и ловля на прыжках

3. Движения с партнером

4. DER

5. Элементы мастерства

Булавы

- покачивания во всех плоскостях

- средние круги во всех плоскостях

1. Мельницы на различных плоскостях

- ассиметричная работа булав

- улита, обратная улита

- перекаты булав по рукам, по телу

- обволакивания булав

- маленькие броски различными способами

- одной булавой и двух

- броски без помощи

- броски под ногой

- ассимитричные броски

- каскад

- поточные

- DER (броски с вращение тела)

- элементы мастерства

Различные способы ловли:

- ловля без зрительного

- ловля без помощи рук

- ловля под ногой

- с немедленным выбросом

2. Движения с партнером

Лента

1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках

- восьмерки

	<ul style="list-style-type: none"> - перекаты, обволакивания, отбивы палочки - широкие и средние круги - проходы над лентой - бросок бумерангом во время поворота - спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности - работа без помощи <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p>
<p>III год обучения</p>	<p>Скакалка</p> <p>1. Работа предметом на трудности тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения - восьмерки - эшапе - проходы <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины - ногой - ногой во время прыжка <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля без зрительного контроля - ловля за спиной - ловля без помощи рук - смешанная ловля (кисть-стоя) <p>4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно</p> <p>5. DER</p> <p>6. Элементы мастерства</p> <p>Обруч</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения с помощью и без помощи - вертушки - передачи - перекаты - отбивы - проходы <p>2. Большие броски и отбивы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины - ногой - под одной ногой во время прыжка <p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля за спиной, без зрительного контроля - ловля на разные части тела - с немедленным выбросом <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p> <p>Мяч</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках:</p>

- перекаты
- выкруты
- обволакивания
- отбивы
- 2. Большие броски
- из-за спины
- без помощи
- под одной ногой во время прыжка
- 3. Различные способы ловли после больших бросков :
- одной рукой
- за спиной без зрительного контроля
- без помощи рук
- с немедленным выбросом
- 4. Движения с партнером

Булавы

1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках
 - средние и широкие круги в различных плоскостях
 - ассимитричная работа
 - мельницы во всех плоскостях
 - перекаты по рукам по телу
 - обволакивания
 - постукивания
 - маленькие броски
 - улиты
2. Большие броски
 - одной булавой
 - двумя булавами
 - без помощи
 - под одной ногой
 - ассимитричные броски
 - каскад
 - поточные
3. Различные способы ловли после больших бросков:
 - без зрительного контроля
 - без помощи рук
 - под одной ногой во время прыжка
4. DER
5. Элементы мастерства
6. Движения с партнером

Лента

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках
 - спирали
 - змейки
 - широкие и средние круги
 - проходы над лентой и в ленту
 - восьмерки
 - перекаты
 - обволакивания
 - отбивы палочки
2. Большие броски:
 - за палку
 - за ленту
 - без зрительного
 - без помощи
 - бумерангом

	3. Различные способы ловли после больших бросков: - ловля без зрительного контроля - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером
IV год обучения	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами
V год обучения	1. DER 2. Элементы мастерства

7. Классификационная программа

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

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

8. Показательные выступления

Подготовка показательных выступлений состоит из следующих элементов:

1. Подбор музыкального произведения (концертмейстер, тренер, хореограф, акробат)
2. Монтаж и оформление музыкального произведения (звукооператор и концертмейстер)
3. Постановка композиции (тренер, акробат и хореограф):
 - подбор элементов тела и технических движений с предметами (тренер и хореограф)
 - подбор танцевальных элементов
 - составление упражнения (тренер, хореограф, акробат, учащиеся)
 - разучивание композиции в целом
 - закрепление навыков исполнения (групповых и индивидуальных)
 - работа над отдельными элементами, связками и частями
 - подготовка исполнительского образа (индивидуальная и групповая работа над манерой и характером исполнения, исполнение костюмов и предметов, подбор прически и грима)
4. Совершенствование техники выполнения:
 - многократные повторения композиции в целом
 - исправление индивидуальных и групповых ошибок
 - выступления на различных мероприятиях городского и областного масштаба (концерты, вечера, спортивные праздники, открытие и закрытие соревнований)

Этап обучения	Год обучения	Кол-во часов	Содержание деятельности	Уровень мероприятий
---------------	--------------	--------------	-------------------------	---------------------

Начальный	I	20	Упражнение Б/П	Выступление на праздниках в д/с, школах
	II	30	Упражнение Б/П, с предметами	Выступление на соревнованиях, на праздниках
	III	35	Упражнение Б/П, с предметами	Праздники в школах, на городских мероприятиях
Тренировочный	I	30	Упражнения с предметами, танцевальные номера	На городских спортивных мероприятиях и в школах
	II	40	Упражнения с предметами, танцевальные, хореографические номера	
	III	40	Упражнения с нетрадиционными предметами: вымпела, шарфы; упражнения с предметом	
	IV	40		
	V	40	Танцевальные номера, акробатические	

3.8. Система психологического сопровождения тренировочного процесса

Психологическая подготовка

В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений на соревнованиях, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудлюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности спортсмена достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности гимнаста преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности. Специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Воспитание смелости

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.

2. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление гимнастки поддержать свой престиж перед товарищами.

3.9. Применение восстановительных процедур

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

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;

- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Применение физических средств восстановления в тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов. Однако получение запланированного результата возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т.е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм:

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, мобилизации резервов организма, улучшению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, увеличению уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают тонизирующую направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, накоплению энергетического и пластического материала, временному снижению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают релаксирующую направленность, стимулируя «отставленное» восстановление,

что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй тренировке или ко второй половине игрового дня) за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

Использование физических средств восстановления релаксирующей направленности после тренировочного или соревновательного дня обеспечивает максимально быстрое снижение функциональной активности организма спортсменов, за счет преобладания процессов торможения в ЦНС, снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая, в итоге, «отставленное» восстановление спортсменов, и создавая условия для формирования наиболее оптимальной готовности последних к следующему дню.

Строгое соблюдение технологических режимов физических средств восстановления, обеспечивающих соответствующую направленность действия, и своевременность их сочетания в режиме дня, позволит управлять восстановительными процессами спортсменов и повышать их функциональные возможности.

Сочетание физических средств восстановления тонизирующей и релаксирующей направленности создает предпосылки к взаимодействию «срочного» и «отставленного» эффектов восстановления, благодаря которому имеется возможность изменять функциональную активность организма спортсменов в зависимости от задач тренировочного процесса, выводя их на качественно более высокий уровень функционирования.

3.10. Антидопинговые мероприятия

В рамках статьи 26 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» обозначено не допустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по художественной гимнастике, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровня. А также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по художественной гимнастике.

3.11. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнасток. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., дают уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнастки ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнастки – перворазрядницы эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощниц в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнастки должны хорошо знать

правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что гимнастка должна быть готова к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в ДЮСШ и общеобразовательной школе. Гимнастки – практикантки проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнастки должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в ДЮСШ и общеобразовательных школах.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

Условные обозначения:

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

НОРМАТИВЫ ОФП и СФП

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп , колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп , колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6 – 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх , в замок. Отведение рук назад	«5» - 45 гр «4» - 30 гр «3» - 20 гр.
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед , стопа прижата к колену опорной ноги , руки в стороны	«5» - удержание положения 6 секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно – силовые	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5 – балльной системе

качества		(легкость прыжка толчок)
----------	--	--------------------------

НОРМАТИВЫ ОФП и СФП
для зачисления в группы на ТЭ (этапе спортивной специализации)

качество	норматив	оценка
Гибкость : подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклонами назад 1- с правой ноги 2-с левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой «1» - без наклонов назад
Гибкость : подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость : подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П.- стойка на коленях 1- прогнуться назад с захватом руками за пятки 2- 3 фиксация положения 4- И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость : подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П.- основная стойка 1- наклон назад с одноименным захватом руками голени 2- 7 фиксация положения 8- И.П.	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» - мост с захватом «3» - мост в плотную ,руки к пяткам «2» - 2-6-см от рук до стоп «1» - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине , ноги вверх 1 – сед углом , ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда , темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» - 7 раз «1» - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч И.П.	Выполнить 10 раз «5» - до касания ног , стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно – силовые способности	Прыжки с двойным вращение скакалки вперед	«5» - 20 раз за 10 секунд «4» - 19 раз «3» - 18 раз «2» - 17 раз «1» - 16 раз
Координационные способности:статиче ское равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад , захват разноименной рукой, стойка на левой полупалец.	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» - 8 секунд «4» - 7 секунд «3» - 6 секунд

	Тоже упражнение с другой ноги	«2» - 5 секунд «1» - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед ,в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» - «рабочая»нога выше головы «4» - стопа на уровне плеча «3» - нога на уровне 90 гр «2» - нога на уровне 90 гр разворот бедер, завернутая опорная, нога

НОРМАТИВЫ ОФП и СФП для групп НП -1 года обучения

Нормативы	Требования к исполнению	Баллы
Мост из и.п. Стойка на ширине плеч , держать 3 сек.	И.П. Ноги на ширине плеч, руки вверх Через медленный наклон , руки ставить одновременно , держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки , ноги вместе , держать 3 сек.	Ноги и спина прямые , держать без лишнего напряжения	18 см – 5 16 см – 4 14 см - 3
Шпагат (правый , левый , прямой с провисом 30 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально , плечи и таз прямо , держать без лишнего напряжения	идеал . исполн – 5 10 см – 4 10 см и выше – 3
Выкрут (перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые , выкрут одновременный	20 см – 5 30 см – 4 40 см – 3
Высокое равновесие нога в шпагате на носке	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	3 сек – 5 2 сек – 4 1 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата	идеал. исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот нога в «Аттитюд» (360 гр.)	Спина прямая, нога назад на уровне 90 гр.	идеал. исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3
Приседания стоя ноги на ширине плеч	Руки перед собой стопы плотно прижаты к полу , пятки от пола не отрываются	20 р – 5 15 р – 4 10 р - 3
Из положения лежа, одновременное поднятие ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками ,без остановок, руками до касания стоп	10 р -5 8 р -4 6р -3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены, прямые, без остановок, с опусканием на грудь	15 р -5 10 р -4 8 р -3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью без остановки	5,8-5,2 – 5 7,5-6,0 – 4 7,6 и выше-3
Наклон вперед из положения сидя с удержанием 10сек	Руки и ноги прямые ,носки оттянуты	идеальное исполн.-5 среднее - 4 ниже средн.-3
Приседания стоя, ноги на ширине плеч	Руки перед собой стопы плотно прижаты к полу, пятки от пола не отрываются	20 р – 5 15 р – 4 10 р - 3
Поднятие ног в висе	С прямыми ногами, оттянутыми носками, без остановок	15р -5 10р -4 8 р - 3

НОРМАТИВЫ ОФП и СФП для групп НП -2 года обучения

Нормативы	Требования к исполнению	Баллы
Мост из и.п., стойка на ширине плеч, держать 3 сек	И.П.- ноги на ширине плеч, руки вверх .Через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3

Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	18 см – 5 16 см – 4 14 см- 3
Шпагат (правый, левый, прямой с провисом 30 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально , плечи и таз прямо , держать без лишнего напряжения	идеал . исполн . – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут (перевод) палки назад и вперед из о.с.	Руки прямые, выкрут одновременный	20 см – 5 30 см – 4 40 см – 3
Высокое равновесие нога в шпагате на носке	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	3 сек – 5 2 сек – 4 1 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата	идеал. исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот нога в «Аттитюд» (360 гр.)	Спина прямая, нога назад на уровне 90 гр.	идеал. исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами ,оттянутыми носками,без остановок	15р - 5 10р - 4 8 р - 3
Из положения лежа одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками ,без остановок,руками докасание стоп	10р - 5 8р - 4 6р - 3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены,прямые,без остановок,с опусканием на грудь	15р -5 10р -4 8р -3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью без остновки	5,8-5,2 – 5 7,5-6,0 – 4 7,6 и выше - 3
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	8 р – 5 7 р – 4 6 р - 3

НОРМАТИВЫ ОФП и СФП для групп НП – 3 года обучения

Нормативы	Требования к исполнению	Баллы
Мост из и.п., стойка на ширине плеч, держать 3 сек	И.П. - ноги на ширине плеч, руки вверх. Через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки, ноги вместе , держать 3 сек.	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	18 см – 5 16 см – 4 14 см- 3
Шпагат (правый, левый, прямой с провисом 30 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	идеал. исполн. – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут (перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	20 см – 5 30 см – 4 40 см – 3
Высокое равновесие нога в шпагате на носке	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	3 сек – 5 2 сек – 4 1 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата	идеал. исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот нога в «Аттитюд» (360 гр.)	Спина прямая , нога назад на уровне 90 гр.	идеальное исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3
Прыжок с двойным вращением скакалки	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без запутывания и остановок	30р -5 20р-29р-4 10р-20р -3

Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок , туловище прямое	8 р – 5 7 р – 4 6 р - 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами ,оттянутыми носками, без остановок	15 р -5 10 р -4 8 р- 3
Из положения лежа, одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками, без остановок, руками до касание стоп	10р -5 8р -4 6р -3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены, прямые, без остановок, с опусканием на грудь	15р -5 10р -4 8р -3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью, без остановки	5,8-5,2 – 5 7,5-6,0 – 4 7,6 и выше-3
Наклон вперед, из положения сидя с удержанием 10сек	Руки и ноги прямые ,носки оттянуты	идеальное исполн.-5 среднее-4 ниже средн.-3

НОРМАТИВЫ ОФП и СФП для групп ТЭ -1 года обучения

Нормативы	Требования к исполнению	Баллы
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	10 р – 5 8 р – 4 6 р - 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами ,оттянутыми носками, без остановок	20р - 5 15р - 4 10 р - 3
Из положения лежа одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками ,без остановок, руками до касания стоп	12р - 5 10р - 4 8р - 3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены, прямые, без остановок, с опусканием на грудь	20р - 5 15р - 4 10р - 3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью без остновки	5,1 и ниже – 5 6,3 - 5,1 – 4 6,4 и выше - 3
Бег, вращая скакалку вперед в максимальном темпе за 10 сек	С оттянутыми носками без запутывания	30 р - 5 25 р - 4 20 р - 3
Мост из и.п., стойка на ширине плеч, держать 3 сек	И.П.- ноги на ширине плеч, руки вверх. Через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	25 см – 5 20 см – 4 15 см - 3
Шпагат (правый, левый, прямой с провисом 40 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	идеальное исполн. – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут (перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	20 см – 5 30 см – 4 40 см – 3
Высокое равновесие нога в шпагате на носке	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	5 сек – 5 3 сек – 4 2 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата	идеал. исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот нога в «Аттитюд» (720 гр.)	Спина прямая, нога назад на уровне 90 гр.	идеал. исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3

Равновесие «Захват» прямая нога назад (правая, левая)	Ноги и руки прямые, линия шпагата	идеал. исполн. - 5 среднее - 4 ниже среднего - 3
---	-----------------------------------	--

НОРМАТИВЫ
ОФП и СФП для групп ТЭ -2 года обучения

Норматив	Требования к исполнению	Баллы
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	10 р - 5 8 р - 4 6 р - 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами, оттянутыми носками, без остановок	20р - 5 15р - 4 10 р - 3
Из положения лежа, одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками ,без остановок, руками до касание стоп	12р - 5 10р - 4 8р - 3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены, прямые, без остановок, с опусканием на грудь	20р - 5 15р - 4 10р - 3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью без остановки	5,1 и ниже - 5 6,3-5,1 - 4 6,4 и выше - 3
Бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек	С оттянутыми носками без запутывания	30р - 5 25р - 4 20р - 3
Мост из и.п., стойка на ширине плеч, держать 3 сек	И.П. Ноги на ширине плеч , руки вверх .Через медленный наклон , руки ставить одновременно , держать 3 сек.	0 см - 5 10 см - 4 20 см - 3
Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые , держать без лишнего напряжения	25 см - 5 20 см - 4 15 см - 3
Шпагат (правый, левый , прямой с провисом 40 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	Идеал. исполн. - 5 5 - 10 см - 4 10 и выше - 3
Выкрут (перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	20 см - 5 30 см - 4 40 см - 3
Высокое равновесие нога в шпагате на носке	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	5 сек - 5 3 сек - 4 2 сек - 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата	идеал. исполн. - 5 среднее - 4 ниже среднего - 3
Поворот нога в «Аттитюд» (720 гр.)	Спина прямая , нога назад на уровне 90 гр.	идеал. исполн. - 5 среднее - 4 ниже среднего - 3
Равновесие «Захват» нога назад	Ноги и руки прямые ,высокий полупалец	5сек - 5 3сек - 4 2сек - 3

НОРМАТИВЫ
ОФП и СФП для групп ТЭ -3 года обучения

Норматив	Требования к исполнению	Баллы
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	15 р - 5 10 р - 4 8 р - 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами ,оттянутыми носками, без остановок	25 р - 5 20 р - 4 15 р - 3
Из положения лежа, одновременное поднимание	С прямыми ногами и руками , без остановок , руками до касания стоп	15 р - 5 12 р - 4 10 р - 3

ног и рук «складка»		
Прогиб назад лежа на животе	Руки вместе, прямые ,без остановок ,с опусканием на грудь	25 р - 5 20 р - 4 15 р - 3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью без остановки	5,1 и ниже – 5 6,3-5,1 – 4 6,4 и выше - 3
Бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек	С оттянутыми носками без запутывания	35 р-5 30 р-4 25 р-3
Мост из и.п., стойка на ширине плеч , держать 3 сек	И.П. Ноги на ширине плеч, руки вверх. Через медленный наклон , руки ставить одновременно, держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые , держать без лишнего напряжения	35 см – 5 30 см – 4 25 см- 3
Шпагат (правый , левый , прямой с провисом 40 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо , держать без лишнего напряжения	идеальное исполн . – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут (перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	10 см – 5 20 см – 4 30 см – 3
Высокое равновесие на полупальце, нога в шпагат	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	5 сек – 5 3 сек – 4 2 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата	идеальное исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот нога в «Аттитюд» (720 гр.)	Спина прямая, нога назад на уровне 90 гр.	идеальное исполн . – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3
Равновесие «Захват» нога назад	Ноги и руки прямые, высокий полупалец	5сек-5 3сек-4 2сек-3

НОРМАТИВЫ ОФП и СФП для групп ТЭ -4 года обучения

Норматив	Требования к исполнению	Баллы
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	15 р – 5 12 р – 4 10р - 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами ,оттянутыми стопами , без остановок	30р -5 25р -4 20р- 3
Из положения лежа, одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками, без остановок, руками до касания стоп	20р -5 15р -4 12р -3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены, прямые , без остановок, с опусканием на грудь	30р -5 25р -4 20р -3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью без остановки	5,1и ниже – 5 6,3-5.2 – 4 6,4и выше -3
Наклон вперед из положения сидя с удержанием 10сек	Руки и ноги прямые ,носки оттянуты	идеальное исполн.-5 среднее - 4 ниже среднего - 3
Прыжки с двойным вращением скакалки	С прямыми ногами, оттянутыми носками, без запутывания и остановок	50р - 5 45р - 4 40р - 3

Удержание в вися на 90гр.	Ноги прямые пятки вместе стопы оттянуты	5 сек. – 3 3 сек. – 4 2 сек. – 3
Мост из и.п. Стойка на ширине плеч , держать 3 сек	И.П. Ноги на ширине плеч , руки вверх .Через медленный наклон , руки ставить одновременно , держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки , ноги вместе , держать 3 сек.	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	30 см – 5 25 см – 4 20 см – 3
Шпагат (правый, левый, прямой с провисом 40 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально , плечи и таз прямо , держать без лишнего напряжения	идеал. исполн . – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут (перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	10 см – 5 20 см – 4 30 см – 3
Высокое равновесие нога в шпагате на носке	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	5 сек – 5 3 сек – 4 2 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета , линия шпагата	идеал . исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот нога в «Аттитюд» (720 гр.)	Спина прямая , нога назад на уровне 90 гр.	идеальное исполн . – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3
Равновесие «Захват» нога назад	Ноги и руки прямые, высокий полупалец	5сек-5 3сек-4 2сек-3

НОРМАТИВЫ
ОФП и СФП для групп ТЭ-5 года обучения

Нормативы	Требования к исполнению	Баллы
Мост из и.п. Стойка на ширине плеч , держать 3 сек	И.П. Ноги на ширине плеч , руки вверх .Через медленный наклон , руки ставить одновременно , держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки , ноги вместе , держать 3 сек.	Ноги и спина прямые , держать без лишнего напряжения	30 см – 5 25 см – 4 20 см – 3
Шпагат (правый , левый , прямой с провисом 50 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально , плечи и таз прямо , держать без лишнего напряжения	идеал. исполн . – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут (перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые , выкрут одновременный	20 см – 5 30 см – 4 40 см – 3
Высокое равновесие нога в шпагате на носке	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	5 сек – 5 3 сек – 4 2 сек – 3
Прыжок в шпагат прогнувшись, на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата, до касания головой заднего бедра	идеал. исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот в «захват» нога назад(720 гр.)	Спина прямая, без подскоков	идеал. исполн . – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3
Равновесие «Захват» нога назад	Ноги и руки прямые, высокий полупалец	5сек-5 3сек-4 2сек-3
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок , туловище прямое	15 р – 5 12 р – 4 10р - 3

Поднимание ног в висе	С прямыми ногами ,оттянутыми стопами , без остановок	30р -5 25р -4 20р- 3
Из положения лежа одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками, без остановок, руками до касания стоп	20р -5 15р -4 12р -3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены, прямые, без остановок ,с опусканием на грудь	30р -5 25р -4 20р -3
Наклон вперед из положения сидя с удержанием 10сек	Руки и ноги прямые, носки оттянуты	идеальное исполн.-5 среднее - 4 ниже среднего - 3

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1.Список литературы

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
3. Виноградов Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие /Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. Алматы, 2004. – 320 с.
4. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. / В.М. Дьячков – М.: ФиС, 1967.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский – М.: Советский спорт, 2009.-200 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2т. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 2 т., 256 с. с ил.
7. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Теория и практика физической культуры. 1997, № 11.
8. Розин Е.Ю. Метрологическая оценка специальной физической подготовленности гимнастов / Е.Ю. Розин, О.Н. Рогачев // Сб. Гимнастика, вып. 2. – М.: ФиС, 1986.
9. Розин Е.Ю. Специальная физическая подготовка гимнасток высокой квалификации: метод. разработка / Е.Ю. Розин, А.Ф. Родионенко. – М.: Спорткомитет СССР, 1983.
10. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин- тов /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1990.-287 с. с ил.
11. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
12. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
13. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru
2. www.sportgymrus.ru
3. www.sport.cap.ru
4. www.gimnast.cap.ru

