МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЛИДЕР»

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»
Директор Муниципального учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»

_____В.И.Максимов

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

(на основе Федерального стандарта по виду спорта «художественная гимнастика» и приказа Министерства спорта РФ от 20 ноября 2023 г. № 820)

г. Подольск – 2024 г.

Содержание Программы

1. Общие положения (принципы, цели и задачи спортивной подготовки) ..... стр. 3 - 5

2. Характеристика дополнительной образовательной программы ..... стр. 6 - 18
- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ..... стр. 6
- объём дополнительной образовательной программы..... стр. 7
- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки... стр.7-8
- соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ..... стр. 8-9
- перечень учебно-тренировочных сборов ..... стр. 9-10
- соревновательная деятельность ..... стр. 10-11
- воспитательная работа (учебно-тематический план)) ..... стр. 11-13
- психологическая подготовка ..... стр. 13-14
- антидопинговые мероприятия ..... стр. 14-16
- инструкторская и судейская практика ..... стр. 16
- врачебный контроль и применение восстановительных средств ..... стр. 17-17

3. Система контроля ..... стр. 18 - 21
- влияние физических качеств и телосложения на результативность ..... стр. 18
- педагогический контроль ..... стр. 18-19
- результаты реализации Программы ..... стр. 20-21

4. Методическая часть (рабочая программа) ..... стр. 21 - 33
- особенности спортивной подготовки, меры безопасности ..... стр. 21-22
- планирование спортивных результатов ..... стр. 22-26
- основные средства художественной гимнастики ..... стр. 26
- содержание и методика работы с гимнастками разного возраста ..... стр. 27-33

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы ..... стр. 33 - 37
- материальное обеспечение ..... стр. 33-34
- кадровые условия реализации Программы ..... стр. 37

6. Перечень информационного обеспечения Программы ..... стр. 38

Приложения:

1. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика».

2. Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика".

I. Общие положения

Художественная гимнастика (номер-код во Всероссийском реестре видов спорта – 0520001611Б) – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Художественная гимнастика – сложно координированный, ациклический вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Этот вид спорта учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Данная программа разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки по художественной гимнастке в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом по виду спорта «художественная гимнастика», и требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утверждёнными приказами Министерства спорта Российской Федерации №-999 от 30.10.2015 г. и 575 от 07.07.2022 г.

Спортивная подготовка – это учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивная подготовка осуществляется на основе муниципального задания школе, субсидии на выполнение мероприятий Календарного плана спортивных мероприятий, на приобретение спортивного инвентаря и оборудования в соответствии с программой по виду спорта.

В данной программе отражены основные принципы спортивной подготовки гимнасток по результатам научных исследований.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. В многолетнем тренировочном процессе необходимо обеспечить преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

При разработке программы, в качестве основного принципа, использован программно-целевой подход к организации спортивной подготовки с учётом индивидуального подхода.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся данным видом спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды Московской области и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Цель программы:

- дать тренерам-преподавателям единое направление в организации спортивной подготовки и проведении учебно-тренировочного процесса с гимнастками от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства;
- способствовать достижению спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- способствовать подготовке спортсменов высокого класса, способных войти в составы спортивных сборных команд Московской области, Центрального федерального округа и Российской Федерации.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий и зависит от различных условий и факторов, в частности:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных в процессе подготовки спортсменов.

Многолетняя спортивная подготовка состоит из нескольких последовательных этапов подготовки, на которых решаются различные, определённые для каждого этапа, задачи.

Этап начальной подготовки.

На этап зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний и успешно сдавшие контрольные вступительные нормативы по физической подготовке.

Продолжительность одного тренировочного занятия – не более двух часов.

На данном этапе осуществляется спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами художественной гимнастики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки.

Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "художественная гимнастика";
- обучение основам техники выполнения гимнастических упражнений;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Группы формируются из занимающихся, прошедших необходимую начальную подготовку и проявивших способности для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

Продолжительность одного тренировочного занятия – не более трёх часов.

Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также при наличии соответствующего спортивного разряда.

Основные задачи подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;

- приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных состязаниях;

- формирование спортивной мотивации;

- получение общих знаний об антидопинговых правилах;

- профилактика применения запрещённых стимулирующих средств и употребления запрещённых медицинских препаратов.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этот этап зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» и успешно выступающие на официальных соревнованиях.

Продолжительность одного тренировочного занятия – не более четырёх часов.

Основные задачи подготовки:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование технического мастерства на базе высокой физической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных соревнованиях различного уровня;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- профилактика применения запрещённых стимулирующих средств и употребления запрещённых медицинских препаратов, соблюдение антидопинговых правил и требований.

Этап высшего спортивного мастерства.

На данном этапе осуществляется подготовка спортсменов, имеющих спортивное звание не ниже «Мастер спорта России», входящих в основные составы спортивных сборных команд Московской области и показывающих высокие спортивные результаты на первенствах и чемпионате Центрального федерального округа и России.

Основные задачи подготовки:

- поддержание стабильности высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- профилактика применения запрещённых стимулирующих средств и употребления запрещённых медицинских препаратов, соблюдение антидопинговых правил и требований;

- включение в состав (основной или резервный) сборной команды Российской Федерации

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В основу комплектования групп и распределения объёма учебно-тренировочной нагрузки положена система многолетней подготовки гимнасток с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Обучающиеся распределяются на группы спортивной подготовки по возрасту, стажу занятий, уровню спортивной подготовленности (наличии спортивного разряда), а также с учётом прохождения необходимой подготовки на предыдущем этапе.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки, а также по годам внутри этапа, осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, наличии соответствующего спортивного разряда и положительной динамики прироста спортивных показателей.

Максимальное количество занимающихся в группе определяется с учетом соблюдения мер безопасности и эффективности проведения тренировочных занятий, но не более двойного (полуторного – для групп начальной подготовки) минимального состава, установленного федеральным стандартом по виду спорта «художественная гимнастика».

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц, определяемому по году рождения, для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальному и максимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап СП (лет)	Наполняемость групп (человек) мин. / макс.	
			Индивидуальная программа	Групповые упражнения
Этап начальной подготовки	2-3	6	12 / 18	12 / 18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5 / 10	6 / 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2 / 4	6 / 6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1 / 2	6 / 6

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод обучающихся на следующий этап производится с учётом спортивной подготовленности (наличии спортивного разряда или спортивного звания) и динамики её развития, а также результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Московской области по виду спорта "художественная гимнастика" и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских.

Предельные тренировочные нагрузки обучающихся на этапах спортивной подготовки приведены в таблице №2

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	5-6	6	6-7
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1456

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

Построение учебно-тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (приложение № 1 к Программе), рассчитанным на 52 недели при 1-разовых тренировках (для групп ВСМ – 1-2-х разовых тренировках), из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (частично в спортивно-оздоровительном лагере) и дополнительно 6 недель самостоятельных занятий обучающихся в период их активного отдыха.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства может осуществляться работа по индивидуальным планам спортивной подготовки обучающихся этих групп.

В летний (каникулярный) период вне спортивного-оздоровительного лагеря, а также в период нахождения тренеров-преподавателей в плановом отпуске, самостоятельная подготовка обучающихся направлена на поддержание ими своей физической формы путём регулярного выполнения физических упражнений общей и специальной направленности в индивидуальном порядке в соответствии с рекомендациями и заданием тренера-преподавателя на этот период.

Физические нагрузки спортсменам определяются тренерами-преподавателями в зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного для данной группы.

Основными видами (формами) спортивной подготовки по художественной гимнастике являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение теоретической, физической (общей и специальной), технической, хореографической и психологической подготовки;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольно-переводные испытания;
- работа по индивидуальным планам (самостоятельная подготовка);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по художественной гимнастике представлено в таблице № 3.

Таблица № 3

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10	2-4	1-2
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16	10-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10	7-11
4.	Техническая, в т.ч. хореографическая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69	61-71
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9	7-9

Для обеспечения круглогодичного учебно-тренировочного процесса, эффективной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий приведён в таблице № 4.

Таблица № 4

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется руководством МУДО «СШОР «Лидер»
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям Московской области	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава учебно-тренировочной группы

2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток		Участники соревнований
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом УМО
2.4.	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60 % от состава учебно-тренировочной группы
2.5.	Просмотровые	-	До 60 суток			В соответствии с регламентом

Соревновательная деятельность

Обязательным условием осуществления спортивной подготовки является участие занимающихся в спортивных соревнованиях в соответствии с установленными Федеральным стандартом показателями соревновательной деятельности (таблица № 5).

Таблица № 5

Объём соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8
Всего соревнований за год	3	5	7	9	12	14

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

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта "художественная гимнастика»;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта " художественная гимнастика";
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсменки и тренеры-преподаватели МУДО «СШОР «Лидер» направляются на спортивные соревнования установленным порядком в соответствии с утверждённым Планом спортивных мероприятий на текущий год и положениями (регламентами) о спортивных мероприятиях.

План спортивных мероприятий МУДО «СШОР «Лидер» по художественная гимнастике формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта Московской области, московской областной федерации художественная гимнастики и муниципальных образований.

Воспитательная работа

Большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях – все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию юных гимнасток.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы со спортсменами, специализирующимися в художественной гимнастике, любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах спортивной подготовки заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

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

Эффективность воспитательной работы с обучающимися во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера-преподавателя ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на групповые (с участием всей группы) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Важное значение и высокий положительный эффект имеют беседы па этические и спортивно-этические темы, встречи с известными спортсменами, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения» своих партнёров и т.п.

В воспитательной работе необходимо рационально сочетать массовые формы работы с группой и индивидуальную работу с каждым обучающимся.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий и непрерывная работа в этом направлении позволит тренеру-преподавателю предупредить возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Достижение цели и реализация задач воспитательной работы возможны при планомерной и **регулярной** работе тренера-преподавателя со своими воспитанницами, путём комплексного подхода к этому вопросу в период учебно-тренировочных занятий и соревнований, коллективных мероприятий, встреч с именитыми спортсменами и ветеранами спорта, в процессе индивидуальных бесед и теоретических занятий, направленных на патриотическое, нравственное и психологическое воспитание обучающихся, формирование общественного поведения, уважение общих спортивных принципов и следование им, знание своего вида спорта и правил соревнований.

Учебно-тематический план
теоретических занятий для всех этапов спортивной подготовки обучающихся

1. Физическая культура и спорт в России
- физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;
- история возникновения олимпийского движения;
- роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта;
- место художественной гимнастики в общей системе физического воспитания;
- Единая всероссийская спортивная классификация.

2. Теория развития художественной гимнастики
- история возникновения и этапы развития художественной гимнастики;
- участие советских и российских гимнасток в международных соревнованиях;
- советские и российские гимнастки – чемпионы Европы, мира и Олимпийских игр («печальные» итоги Олимпиады 2022 года в индивидуальной программе).

3. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека
- влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательной функции человека;
- воспитание и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, ловкости и координации, вестибулярной устойчивости) путем применения физических упражнений;
- влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения, ЦНС.

4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена
- гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- гигиенические требования к местам проведения занятий;
- основы режима тренировки и отдыха;
- личная гигиена спортсмена;
- закаливание и его значение для повышения работоспособности. Средства закаливания и методика их применения;
- правильное питание спортсмена. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований.

5. Врачебный контроль, самоконтроль
- значение и содержание врачебного контроля и самоконтроль при занятиях художественной гимнастикой;
- показания и противопоказания к занятиям художественной гимнастикой;
- понятие о “спортивной форме”, утомление и переутомление;
- данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

6. Основы тренировок юных спортсменов
- задачи и принципы тренировок;
- физическая, техническая, психологическая подготовка и их взаимосвязь;
- особенности подготовки юных гимнасток;
- методика обучения упражнениям с гимнастическими предметами.

7. Физиологические основы тренировки

- врабатываемость и утомляемость;
- оценка нагрузки при тренировочных занятиях;
- восстановительные средства и мероприятия.

8. Правила поведения в гимнастическом зале

- требования к обучающимся в гимнастическом зале. Организация обучающихся при входе и выходе из зала и во время занятий, особенно при работе с предметами;
- правила пользования спортивным инвентарем.

9. Меры предупреждения спортивного травматизма

- краткие сведения о спортивных травмах. Оказание первой помощи при различных травмах;
- профилактика травматизма. Перетренированность;
- меры безопасности во время учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике.

10. Правила и судейство соревнований, методическая практика

- основные термины, применяемые в художественной гимнастике и в судействе соревнований, правила их применения, термины гимнастических упражнений и элементов;
- организация и проведение соревнований. Основные виды соревнований по художественной гимнастике;
- теоретические основы судейства, правила соревнований по художественной гимнастике;
- методика судейства и оценки качества выполнения гимнастических упражнений без предмета и с отдельными предметами;
- разбор типичных ошибок;
- теоретические основы обучения базовым элементам техники отдельных упражнений, в т.ч. упражнениям с предметами;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

11. Психологическая подготовка гимнастов

- цель и содержание общей психологической подготовки;
- содержание специальной психологической подготовки;
- формы и методы общей и специальной психологической подготовки;
- физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

12. Допинг

- что такое допинг и его вред для здоровья спортсмена;
- перечень запрещённых препаратов и средств;
- правила проведения допинг-контроля.

Каждый тренер-преподаватель самостоятельно подбирает тематику и планирует проведение теоретических занятий с обучающимися в течение года с отражением в своём годовом учебно-тематическом плане.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Лучшие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошими психологами.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, способствующих достижению максимального результата в соревнованиях любого уровня. Формирование необходимых личностных качеств спортсменов происходит с помощью

изменения и коррекции отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся учебно-тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений без применения допинга.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разрабатывается план мероприятий, включающий теоретическую часть, содержащую базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе, и практические мероприятия.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов и персонала спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование критического отношения к допингу и ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной победы, будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий показан в таблице № 6

Таблица № 6

№ пп	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
Для тренеров-преподавателей			
1.	Участие в информационно-образовательных мероприятиях по антидопинговой тематике	Ежегодно согласно плану-графику антидопинговых мероприятий	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Московской области
2.	Ознакомление с запрещённым списком ВАДА на предстоящий год и нормативно-правовыми актами по антидопингу		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
4.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена при проведении процедуры допинг-контроля на соревнованиях и вне их		
5.	Доведение информации об ответственности за нарушение антидопинговых правил спортсменом и кем-либо из персонала спортсменов		
6.	On-lain конференции и образовательные семинары, контроль знаний антидопинговых правил		
Для обучающихся этапа начальной подготовки			
1.	Теоретические занятия с занимающимися по ознакомлению с понятиями «допинг», «ценности спорта», «честная борьба», «правила соревнований» и т.п.	1 раз в год, сентябрь-октябрь	Тренер-преподаватель
2.	Информирование о применении лекарственных препаратов в период болезни.	По мере необходимости, но не реже 1-го раза в квартал	Тренер-преподаватель
3.	Проведение простейших соревнований (весёлых стартов), наглядно характеризующих принципы честной спортивной борьбы.	1-2 раза в год по планам тренера-преподавателя	Тренер-преподаватель
4.	Проведение родительских собраний по теме: «Допинг в спорте и роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год, сентябрь-октябрь	Тренер-преподаватель
Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)			
1.	Теоретические занятия с занимающимися по ознакомлению с антидопинговыми правилами и ответственностью за их нарушение	1 раз в год, сентябрь-октябрь	Тренер-преподаватель
2.	Ознакомление с перечнем субстанций и методов, запрещённых в спорте	1 раз в год	Тренер-преподаватель

3.	Ознакомление с порядком проведения процедуры допинг-контроля на соревнованиях и вне их	1 раз в год	Тренер-преподаватель
4.	Проведение родительских собраний по теме: «Последствия применения допинга спортсменами. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год по планам тренера-преподавателя	Тренер-преподаватель
5.	On-lain обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренер-преподаватель
6.	Участие в информационно-образовательных мероприятиях по антидопинговой тематике	По назначению	Ответственный за антидопинго-вое обеспечение в Московской области
7.	Участие в антидопинговых викторинах и семинарах для спортсменов	По назначению	Ответственный за антидопинго-вое обеспечение в Московской области
Для спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
1.	Проведение родительских собраний по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год по планам тренера-преподавателя	Тренер-преподаватель
2.	On-lain обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен
3.	Семинары по теме:	1-2 раза в год согласно плану-графику антидопинговых мероприятий	Ответственный за антидопинго-вое обеспечение в Московской области
-	виды нарушений антидопинговых правил		
-	процедура допинг-контроля		
-	подача запроса на ТИ		
-	система АДАМС		

Инструкторская и судейская практика

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по общей и специальной физической подготовке, обучение основным техническим элементам и несложным упражнениям с предметами.

Кроме того, они должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Тренеры-преподаватели самостоятельно планируют инструкторскую и судейскую практику своих воспитанников в течение года в соответствии со своим учебно-тренировочным планом и календарным планом спортивных мероприятий МУДО «СШОР «Лидер».

Врачебный контроль и применение восстановительных средств

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется врачебно-физкультурным диспансером в плановом порядке не реже одного раза в год, а также по мере необходимости.

Врач (медсестра) спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого занимающегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурным диспансере.

Восстановительные средства и мероприятия

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Режим дня строится исходя из времени тренировок, а также учёбы или работы с таким расчётом, чтобы спортсмен спал не менее 8-9 часов в сутки. В период интенсивных тренировок полезен часовой сон в дневное время.

III. Система контроля

При индивидуальном отборе (зачислении в школу) и подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, необходимо учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «художественная гимнастика», как показано в таблице № 7.

Таблица № 7

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	2
Гибкость	3
Координация	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности учебно-тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения учебно-тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности обучающегося.
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным, с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции учебно-тренировочного процесса и перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления обучающегося после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожание конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Приём контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится, как правило, два раза в год с целью определения развития тех или иных физических качеств обучающихся – в мае-июне (или по мере необходимости) контрольное тестирование тренером-преподавателем, в ноябре-декабре в обязательном порядке принимаются контрольно-**переводные** нормативы.

Кроме того, проводится приём контрольных нормативов по общей физической подготовке при индивидуальном отборе кандидатов на зачисление в спортивную школу.

Контрольные упражнения, нормативы и требования для зачисления на этапы спортивной подготовки приведены в приложении №2, а для перевода на следующий год внутри этапа спортивной подготовки – разрабатываются тренерским советом отделения на основании федерального стандарта по виду спорта «художественная гимнастика» и утверждаются директором школы (оформляются отдельным документом).

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются без сдачи контрольно-переводных нормативов спортсмены – члены сборной команды Московской области, имеющие спортивное звание «Мастер спорта» и выступающие на межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях, включённых в ЕКП.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы или не выполнившим другие предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить занятия на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года при отсутствии положительной динамики в результатах.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (выполненного спортивного разряда).

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- сформирован устойчивый интерес обучающихся к дальнейшим занятиям художественной гимнастикой;
- изучены основы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях;
- достигнуто всестороннее гармоничное развитие у занимающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- освоены основы техники выполнения гимнастических упражнений без предмета и с предметом;
- принималось участие в любых спортивных соревнованиях по художественной гимнастике;
- выполнен установленный для данного этапа юношеский спортивный разряд;
- выполнены контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей и специальной физической подготовке;
- перевод обучающихся для дальнейшей подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- наличие динамики в повышении уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки обучающихся;
- наличие у обучающихся спортивной мотивации и интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- стабильное выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- получение теоретических знаний о правилах вида спорта "художественная гимнастика";
- ознакомление с антидопинговыми правилами;
- приобретение соревновательного опыта и стабильность выступления на официальных спортивных состязаниях не ниже муниципального уровня, начиная с четвёртого года подготовки – не ниже регионального уровня;
- выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- высокий уровень функциональных возможностей организма спортсменов, физической и психологической подготовки, технического мастерства;
- освоение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта "художественная гимнастика";
- высокий уровень спортивной мотивации;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- отсутствие нарушений антидопинговых правил и требований;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в составе сборной команды Московской области на официальных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- присвоение спортивного звания «Мастер спорта России».

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях;
- отсутствие нарушений антидопинговых правил и требований;
- включение в состав (основной или резервный) сборной команды Российской Федерации.

IV. Методическая часть (рабочая программа)

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

С учетом специфики художественной гимнастики определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "художественная гимнастика", по которым осуществляется спортивная подготовка;
- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "художественная гимнастика".

Меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике

(утверждаются отдельным документом)

Общие требования безопасности:

1. К занятиям художественной гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и проинструктированные о правилах поведения и соблюдении мер безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при выполнении акробатических упражнений и на растяжку;
- травмы при падении на ковёр или работе с предметами.

3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. После окончания учебно-тренировочного занятия принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения и какие-либо действия только по команде или с разрешения тренера-преподавателя.

Упражнения, направленные на развитие общих и специальных физических качеств, должны применяться в конце основной части занятия.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление суставов, связок и мышечного аппарата, выполняемые с широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Планирование нагрузки учебно-тренировочного процесса

Под «учебно-тренировочной нагрузкой» понимается величина всех воздействий на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Общая нагрузка нескольких физических упражнений (или занятия в целом) определяется по интегральным характеристикам её объёма и интенсивности в отдельных упражнениях (или занятиях). Учебно-тренировочная нагрузка в художественной гимнастике определяется комплексом следующих параметров:

- общим количеством элементов, выполненных в отдельности, в соединениях, в комбинациях (в сумме);
- общим количеством соединений;
- общим временем тренировки (в отдельных видах многоборья);
- «чистым» временем работы (исключая интервалы отдыха);
- количеством элементов первой группы трудности (процентное отношение к общему количеству элементов);
- количеством элементов, выполненных в минуту;
- процентным отношением элементов различных структурных групп (прыжковых, равновесных, без предмета, с предметом и т.п.) к общему количеству элементов.

Все приведенные показатели учебно-тренировочной нагрузки характеризуют «внешнюю» нагрузку, которая определяет «внутреннюю», то есть функциональные сдвиги, происходящие в организме обучающихся. Используя частоту сердечных сокращений (ЧСС) как наиболее информативный показатель внутренней нагрузки, можно следующим образом классифицировать тренировочную работу:

- нагрузка аэробного характера (тренировка по элементам и соединениям);
- нагрузка аэробно-анаэробного характера (тренировка по соединениям, в меньшей степени по элементам, комбинациям);
- нагрузка анаэробного характера (тренировка преимущественно по комбинациям).

Тренировочную нагрузку целесообразно оценивать дифференцированно по объёму и интенсивности:

-объём нагрузки характеризуется длительностью воздействия физических упражнений, суммарным количеством выполненной работы;

- интенсивность нагрузки будет характеризоваться силой воздействия в каждый данный момент, напряжённостью деятельности функций, разовой величиной усилий. При постоянном времени учебно-тренировочное занятие тем интенсивнее, чем больше плотность, то есть чем больше количество элементов выполнено. При постоянном времени и общем количестве элементов интенсивность возрастает с увеличением количества работы по соединениям и комбинациям.

Планирование спортивных результатов

Планировать спортивные результаты необходимо в соответствии с требованиями ЕВСК на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, международных спортивных и физкультурных мероприятий, календарных планов спортивных и физкультурных мероприятий Московской области и Городского округа Подольск.

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать индивидуальные и возрастные особенности, квалификацию спортсменов, а также требования к объёму соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика», утверждённые федеральным стандартом и данной Программой.

Планирование спортивных результатов может быть долгосрочным (т.е. перспективным), поэтапным и срочным.

Срочное планирование спортивного результата – это планирование, целью которого может является достижение определённого показателя (выполнение какого-либо элемента, части композиции или композиции в целом и т.д.) за короткий период подготовки.

Например:

- за одно учебно-тренировочное занятие;
- после работы в микроцикле;
- после учебно-тренировочного сбора;
- при выступлении на контрольных соревнованиях.

Поэтапное планирование спортивного результата – это планирование достижения определённого показателя в данном виде спорта за полугодие или год подготовки.

Например:

- при выступлении на отборочных соревнованиях;
- при выступлении на основных соревнованиях года;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Перспективное планирование – это планирование наивысших спортивных достижений гимнасток за весь период подготовки или четырёхлетия (Олимпийского цикла).

Основные требования к планированию:

- целенаправленность планирования заключается в чётком определении конечной цели учебно-тренировочной работы, создании перспективы на определённые этапы времени;
- систематичность планирования предусматривает осуществление строго последовательной (в определённой системе) конкретизации и детализации планов;

- всесторонность планирования заключается в том, чтобы предусматривать и в конечном итоге достаточно плотно раскрывать все аспекты учебно-тренировочного процесса, а также намечать соответствующие им средства, методы и организацию работы;

- конкретность заключается в обеспечении детализации планируемых задач, средств и методов учебно-тренировочного процесса;

- реальность планирования заключается в том, что при определении конечных целей и конкретизации различных сторон учебно-тренировочного процесса предусматривается действенная возможность успешного ее выполнения с учётом состояния обучающихся (уровень здоровья, техническая и психологическая готовность и т.д.).

Основы планирования годичных циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря спортивных мероприятий (школьных, муниципальных, областных и т.п.).

Годичные макроциклы

Начиная с этапа многолетней спортивной подготовки, учебно-тренировочные нагрузки гимнасток распределяются на два или три макроцикла. Чем выше спортивная квалификация обучающихся, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка гимнасток строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсменок, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и, собственно, соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростно-силовых возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме учебно-тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы, и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности гимнасток к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

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

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных гимнасток применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга общеразвивающих упражнений. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсменок, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.

Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности гимнасток, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению обучающихся и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и планомерное нарастание их на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться в текущих (годичных) планах, исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.

По истечении каждого месяца и года тренер-преподаватель и обучающийся должны суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Основными средствами художественной гимнастики являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т.п.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы классического и народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- элементы ритмики (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- акробатические упражнения и элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

На всех этапах подготовки целесообразно использовать следующие упражнения по физической и технической подготовки, с разницей лишь в объёме учебно-тренировочной нагрузки по тому или иному виду подготовки (см. таблицу 3):

ОФП – общеразвивающие упражнения: упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: (сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.), на быстроту (упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений), на выносливость (выполнение различных заданий на фоне утомления), у опоры, на середине, бег и ходьба (спортивный и специфический), спортивные и подвижные игры.

СФП – на ловкость: задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординационные действия и упражнения с предметами;

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

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

на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.

Техническая подготовка –

беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы;

предметная – освоение техники упражнений с предметами;

хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы;

музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности;

композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ С ГИМНАСТКАМИ 6-7 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (6-7 лет), решающий возраст в жизни ребенка. Это этап набора и отбора детей.

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

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

Основные задачи начальной подготовки:

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

Основными средствами начальной подготовки являются:

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

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

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

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

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

и т.д.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 6-7 лет

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

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ С ГИМНАСТКАМИ 8-10ЛЕТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ДО ТРЁХ ЛЕТ

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

Цель подготовки гимнасток 8-10 лет этапа спортивной специализации заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

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

Основными средствами спортивной специализации подготовки гимнасток 8-10 лет являются:

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

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

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) характерно увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 2-3 часа.

Возрастные особенности	***Методические рекомендации***
1. Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	Необходимо эффективно использовать этот возраст для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: координации; гибкости; быстроты; прыгучести.
2. Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-ая сигнальная система	Все большее место должен приобретать словесный метод обучения.
3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

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

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ С ГИМНАСТКАМИ 11-14 ЛЕТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СВЫШЕ ТРЁХ ЛЕТ

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

Основные задачи углубленной подготовки:

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

Основными средствами углубленной подготовки гимнасток 11-14 лет являются:

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

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

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

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 3 часа. Проводятся специальные учебно-тренировочные сборы.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ С ГИМНАСТКАМИ 14 ЛЕТ И СТАРШЕ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Целью этапа совершенствования спортивного мастерства является выполнение норматива «мастера спорта», включение в состав сборной команды Московской области, и достижение высоких результатов в официальных соревнованиях в индивидуальной программе и в групповых упражнениях:

- первенство и чемпионат Московской области;
- первенство и чемпионат Центрального федерального округа;
- всероссийские соревнования, включённые в ЕКП.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

Основными средствами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

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

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

Возрастные особенности	***Методические рекомендации***
1. Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и др. выездных соревнований.
2. Угнетает монотонность тренировок, как по содержанию, так и по нагрузкам.	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
3. Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
4. Нередки нарушения менструального цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль.

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

Рекомендованы специальные учебно-тренировочные сборы.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ С ГИМНАСТКАМИ ОТ 15 ЛЕТ И СТАРШЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Целью этапа высшего спортивного мастерства является достижение наивысшего уровня мастерства в художественной гимнастике, успешное выступление в составе сборной команды Московской области в межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях, включённых в ЕКП, включение в основной или резервный состав сборной команды России.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

1. Достижение наивысшего уровня специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Достижение высочайшего уровня тренированности на запланированных периодах подготовки, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Совершенствование высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений высокого уровня сложности.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.
6. Достижение максимального уровня психологической готовности к соревнованиям.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов на главных соревнованиях.

Основные средства этапа высшего спортивного мастерства:

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

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

Одним из немаловажных условий достижения спортивного долголетия, в этом возрасте, становится обращение особого внимания восстановительным мероприятиям.

Возрастные особенности	Методические рекомендации
1. Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых соревнований, в т.ч. выездных, у учебно-тренировочных сборов.
2. Угнетает монотонность тренировок, как по содержанию, так и по нагрузкам.	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
3. Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
4. Нередки нарушения менструального цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль.

На этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства тренером-преподавателем могут разрабатываться индивидуальные планы подготовки спортсменок.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материальное обеспечение

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и эффективной подготовки обучающихся являются соответствующая материально-техническая база, обеспечение спортивным инвентарём, оборудованием и экипировкой, в том числе и передаваемые в индивидуальное пользование, по нормам, установленным Федеральным стандартом по виду спорта «художественная гимнастика» (таблицы №№ 8,9).

Таблица № 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Дорожка акробатическая	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
7.	Игла для накачивания мячей	штук	3
8.	Канат для лазанья	штук	1
9.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
10.	Кольцо гимнастическое	штук	12
11.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
12.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20

15.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
16.	Мяч волейбольный	штук	2
17.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
19.	Насос универсальный	штук	1
20.	Обруч гимнастический	штук	12
21.	Пианино	штук	1
22.	Пылесос бытовой	штук	1
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	2
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	5
27.	Станок хореографический	комплект	1
28.	Стенка гимнастическая	штук	12
29.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
30.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
31.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование, из расчёта на одного обучающегося										
№ пп	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенст-вования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (месяцев)	Количество	Срок эксплуатации (месяцев)	количество	Срок эксплуатации (месяцев)	количество	Срок эксплуатации (месяцев)
1.	Бинт эластичный	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный "сауна"	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	1	1	2	1	3	1	4	1

12.	Куртка утепленная	штук	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	-	-	1	1	2	1	2	1
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование, из расчёта на одного обучающегося										
1.	Балансировочная подушка	штук	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	-	-	2	12	4	12	4	12

4.	Мяч для художественной гимнастики	штук	-	-	1	24	2	12	3	12
5.	Обмотка для предметов	штук	-	-	3	1	5	1	8	1
6.	Обруч гимнастический	штук	-	-	2	12	4	12	6	12
7.	Резина для растяжки	штук	-	-	1	12	1	12	1	12
8.	Скакалка гимнастическая	штук	-	-	2	12	4	12	4	12
9.	Утяжелители (300 г, 500 г)	компл	-	-	1	12	1	12	1	12
10.	Чехол для булав (женских)	штук	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Чехол для костюма	штук	-	-	1	12	1	12	1	12
12.	Чехол для мяча	штук	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для обруча	штук	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для палки (трости)	штук	-	-	1	12	1	12	1	12

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами для работников физической культуры и спорта, в соответствии с занимаемыми в школе должностями.

Тренеры-преподаватели в обязательном порядке проходят курсы повышения квалификации один раз в 4 года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "художественная гимнастика", а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

VI. Перечень информационного обеспечения Программы

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/

Список литературы:

Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.

Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Ленинград: Искусство, 1983.

Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.:

Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков – М.: Физическая культура, 2008.

Звёздочкин В.А. Классический танец. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет / Методическая разработка. М., 2001.

Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера. М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.

Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988.

Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004.

Сборник авторских программ / Выпуск 2. М., 1995.

Художественная гимнастика / Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003.

Федеральный стандарт по виду спорта «художественная гимнастика», 2022 г.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Максимальная недельная нагрузка (в часах)					
		6	8	14	18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек), индивидуальная / групповое					
		12-18 / 12-18		5-10 / 6-12		2-4 / 6-6	1-2 / 6-6
		Количество часов в год					
1.	Общая физическая подготовка	121	144	59	67	51	32
2.	Специальная физическая подготовка	52	82	169	235	199	262
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий					
4.	Техническая подготовка	93	132	400	528	962	1124
						в т.ч. хореографическая подготовка	
5.	Хореографическая подготовка	32	43	76	76	-	-
6.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-
7.	Теоретическая подготовка	10	11	16	18	20	20
8.	Психологическая подготовка	-	-	4	8	12	18
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	-
10.	Инструкторская практика	-	-	-	В ходе учебно-тренировочных занятий		
11.	Судейская практика	-	-	-	В ходе школьных соревнований		
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Вне сетки расписания, по отдельному графику					
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	Вне сетки расписания, по планам тренеров-преподавателей		
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**728**	**936**	**1248**	**1456**

Примечание: конкретный план-график распределения часов по месяцам (в зависимости от недельной нагрузки в расписании занятий) для учебно-тренировочных групп по годам каждого этапа спортивной подготовки ежегодно утверждается отдельным документом.

Приложение №2

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Первого года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2. Второго года обучения			
2.1.	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см.

2.5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1-3см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4-6см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7-10см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Принять участие и занять место на соревнованиях МУДО «СШОР «Лидер». Балл соответствует занятому месту.

на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.

7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3 " - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа (разрабатывается тренерским советом отделения, утверждается отдельно)
2. Спортивная квалификация			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды: - "третий юношеский спортивный разряд"; - "второй юношеский спортивный разряд"; - "первый юношеский спортивный разряд"
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды: - "третий спортивный разряд"; - "второй спортивный разряд"; - "первый спортивный разряд"

на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
4.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз.

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

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