

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»
Протокол № _____
« ____ » _____ 2021 год

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

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

срок реализации программы:
до 8 лет

Авторы-составители:

Минаев С.С., зам. директора по УСР

Боталова И.Н., инструктор-методист

Рецензенты программы:

Тарасенко Татьяна Викторовна – заместитель директора ГБУ КК «ЦСП по художественной гимнастике» г.Краснодар

Петросян Виктория Викторовна – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» г. Геленджик.

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1.	Характеристика художественной гимнастики как вида спорта и его отличительные особенности.....	4
1.1.	Специфика организации обучения.....	5
1.2.	Структура системы занятий (этапы, периоды).....	6-10
1.2.	Минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и минимальное количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки.....	10-13
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	13
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.....	13-16
2.2.	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.....	16-19
2.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.....	19-21
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	21
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, этапа (периодам) подготовки.....	21-55
3.2.	Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы.....	55
3.3.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....	55-61
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	61
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	61-65
4.2.	Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.....	65
4.3.	Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем	

	на программу спортивной подготовки.....	66-70
5.	Информационное обеспечение Программы.....	70
5.1	Список литературных источников	70-71

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....

Список литературных источников.....

Перечень аудиовизуальных средств.....

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.....

ПРИЛОЖЕНИЯ.....

Приложение № 1. Годовой план распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «художественная гимнастика» на этапе начальной подготовки 1-го года подготовки

Приложение № 2. Годовой план распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «художественная гимнастика» на этапе начальной подготовки 2-го года подготовки

Приложение № 3. Годовой план распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «художественная гимнастика» на этапе начальной подготовки 3-го года подготовки

Приложение № 4. Годовой план распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «художественная гимнастика» на тренировочном этапе 1-го года подготовки

Приложение № 5. Годовой план распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «художественная гимнастика» на тренировочном этапе 2-го года подготовки

Приложение № 6. Годовой план распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «художественная гимнастика» на тренировочном этапе 3-го года подготовки

Приложение № 7. Годовой план распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «художественная гимнастика» на тренировочном этапе 4-го года подготовки

Приложение № 8. Годовой план распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «художественная гимнастика» на тренировочном этапе 5-го года подготовки

Приложение № 9. Годовой план распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «художественная гимнастика» на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года подготовки

Приложение № 10. Годовой план распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «художественная гимнастика» на этапе совершенствования спортивного мастерства 2-го года подготовки

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - Программа) разработана и объединена в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных занимающихся;
- обучение технике и тактике художественной гимнастики, подготовка квалифицированных гимнасток. -

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по художественной гимнастике.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных уровнях подготовки гимнасток, отбору и комплектованию в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Каждый уровень подготовки решает свои задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфичных для конкретных этапов.

в группах базового уровня - расширение двигательных возможностей, компенсация двигательной активности, предварительная подготовка, начальная специализация;

в группах углубленного уровня - углубленная тренировка.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- общепедагогических – воспитывающего обучения (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности), сознательности и активности (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности), доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), прочности и прогрессирования (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований);

- спортивной тренировки - направленности к высшим достижениям (развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях различного ранга), специализации и индивидуализации (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей

в тренировочном процессе), единства всех сторон подготовки (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), непрерывности и цикличности (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса), максимальности и постепенности повышения требований (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их), волнообразности динамики нагрузок (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);

- методических принципов подготовки гимнасток - «опережения» (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ), многоборности (формирование высокой эффективной готовности во всех видах), сопряженности (поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку), соразмерности (оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств), избыточности (применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется), моделирования (широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе).

1.2. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта и его отличительные особенности

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

Один из самых зрелищных и изящных видов спорта.

В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года - олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Все упражнения в художественной гимнастике выполняются под музыкальное сопровождение. Ранее выступления проходили под аккомпанемент фортепиано либо другого одного инструмента. В настоящее время используются оркестровые фонограммы.

В художественной гимнастике выделяют несколько спортивных дисциплин, перечень которых представлен в таблице № 1.

Перечень спортивных дисциплин

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
1	Булавы	052 001 1 8 1 1 Б
2	Лента	052 010 1 8 1 1 Б
3	Мяч	052 002 1 8 1 1 Б
4	Обруч	052 003 1 8 1 1 Б
5	Скакалка	052 004 1 8 11 Б
6	Многоборье - командные соревнования	052 011 1 8 1 1 Б
7	Многоборье	052 005 1 6 1 1 Б
8	Групповое упражнение - многоборье	052 006 1 6 1 1 Б
9	Групповое упражнение - два предмета	052 013 1 8 1 1 Ж
10	Групповое упражнение - один предмет	052 012 1 8 1 1 Б

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин фигурного катания на коньках обозначает пол и возрастную категорию занимающихся: Б - женщины, девушки; Ж-женщины.

1.3. Специфика организации обучения

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения.

Тренировочный процесс по художественной гимнастике ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

На всех уровнях подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на 1-2 году обучения базового уровня сложности – 2-х часов;
- на 3-6 году обучения базового уровня сложности - 3 часов;
- на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности - 3 часов;
- на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности - 4 часов;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

С учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика» определяются следующие особенности:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «художественная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья.

При организации работы по художественной гимнастике в необходимо иметь следующие документы: программу, учебный план, годовой график распределения

учебного материала, расписание занятий.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, программный материал по возрастным группам, план воспитательной работы, календарный план соревнований, журнал учета.

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных гимнастических залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые, туалеты.

Для занятий физической и технической подготовкой гимнасток требуется спортивный зал размером 28X28м (2 площадки 12x12м окаймленных белой лентой, за которой необходим запас 1-2м по периметру), с высотой потолка не менее 10м.

Пол в спортивном зале деревянный, имеет ковровое или подобное амортизирующее покрытие соответствующее общепринятому стандарту 12X12м (помост).

Для хореографической подготовки важно иметь дополнительное помещение с горизонтальной опорой вдоль стен: высота одной опоры 80, другой- 110 см.

Освещение зала должно соответствовать нормам установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полет ленты, скакалки и других предметов, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%.

Стены должны быть однотонные, не яркие.

Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала, и чистка ковра.

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Гимнастический инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы у каждой гимнастки индивидуальные.

Важно, чтобы на тренировках гимнастки были в специальной спортивной форме: гимнастический купальник (вариант: короткие шорты и футболка), на ногах специальные полутапочки, волосы прибраны в узел (шишку).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с гимнастками могут привлекаться и другие специалисты, например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры.

Планирование участия педагогических работников и (или) других специалистов, участвующих в реализации Программы, производится с учетом следующих особенностей:

а) работа по учебному плану одного педагогического работника или специалиста с группой занимающихся в течение всего спортивного сезона;

б) одновременная работа двух и более педагогических работников и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта), либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

в) бригадный метод работы (работа по реализации образовательной и (или) программы спортивной подготовки более чем одного педагогического работника и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих

тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

После каждого года обучения для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации. По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод занимающихся на следующий год реализации Программы.

1.4. Структура системы учебно-тренировочного процесса (уровни, периоды)

Современная система подготовки гимнасток сформировалась в процессе длительного развития теории художественной гимнастики и применения ее на практике. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсменки к высоким спортивным достижениям.

Система подготовки по художественной гимнастике - это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменок всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Система подготовки в художественной гимнастике - многолетний специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Его составными компонентами являются:

организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам;

система отбора и спортивной ориентации — процесс, направленный на выявление задатков (предрасположенности к занятиям) у юных спортсменок и раскрытия индивидуальных возможностей в избранном виде деятельности;

тренировочный процесс - подлежащий планированию процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по Программе, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;

соревновательный процесс процесс участия в соревнованиях в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края;

педагогический процесс - процесс педагогического сопровождения программы, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных в спорте детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки:

процесс научно-методического сопровождения - комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

процесс медико-биологического сопровождения - комплексное медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

процесс ресурсного обеспечения - организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечения квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы.

Каждый компонент системы подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, ее функционирования и развития.

Процесс спортивной подготовки в художественной гимнастике от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменок (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетнего учебно-тренировочного процесса

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	название	обозначение	продолжительность	период
1	2	3	4	5
Базовой подготовки	Базовый уровень сложности	БП	до 6 лет	предварительная подготовка

Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Углубленный уровень сложности	УП	До 4 лет	углубленная специализация
-----------------------------------------------------	-------------------------------	----	----------	---------------------------

Продолжительность уровней формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим уровням (периодам) подготовки:

- базовый уровень сложности – 6 лет;
- углубленный уровень сложности – 2 года.

Организация, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики В сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

На базовый уровень сложности зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой. Эти занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На углубленный уровень сложности зачисляются дети не моложе 12 лет. Эти занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Таблица № 3

Особенности формирования групп занимающихся с учетом уровней (периодов) подготовки

Уровень подготовки	Уровень (продолжительность)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы
--------------------	-----------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------------

Базовый уровень	1 год	6	15	25
	2 год	7	15	20
	3 год	8	15	20
	4 год	9	10	18
	5 год	10	1	18
	6 год	11	1	18
Углубленный уровень	1 год	12	1	18
	2 год	13	1	18
	3 год	14	1	12
	4 год	15	1	12

Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность повторно продолжить обучение на том же этапе реализации программы.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы уровня подготовки.

Минимальные требования к количеству лиц, зачисленных на обучение в группы, представлены в таблице № 3.

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

При комплектовании групп учитываются возрастные закономерности становления спортивного мастерства, среднего стажа занятий и возраста занимающихся.

Формирование групп и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При комплектовании учитываются:

- специфика спортивной дисциплины и правила вида спорта;
- минимальный возраст для зачисления;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития занимающихся;
- уровень технического мастерства.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Программа по художественной гимнастике содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и (или) акробатика.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 10% до 25% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 15-30% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 5% до 20% от общего объема учебного плана;

Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации программы по предметным областям представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации программы по предметным областям по виду спорта «художественная гимнастика»

Разделы обучения	Уровни и годы подготовки									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Общее количество часов в год, из расчета 46 недель (в академических часа)	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644
Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
Количество тренировок в неделю	3-4			4-5			5-6			
Общее количество тренировок в год	126-168			168-210			210-252			

Таблица № 5

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения на уровнях Программы

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Теоретическая подготовка <i>- теоретическая подготовка</i>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Общая и специальная физическая подготовка (%)	30	30	30	30	30	30	15	15	15	15
3	Избранный вид спорта (%):	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4	Другие виды спорта и подвижные игры (%)	15	15	15	15	15	15	10	10	10	10
5	Судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	10	10	10	10
6	Хореография и (или) акробатика (%)	15	15	15	15	15	15	25	25	25	25
7	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Планирование содержания общей и специальной физической подготовки осуществляется с учетом возраста спортсменок (как паспортного, так и биологического) и сенситивных периодов развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию гибкости, координационных способностей, вестибулярной устойчивости.

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план учебно-тренировочных занятий из расчета 46 недель и годовые учебные планы объемов тренировочного процесса на каждый этап подготовки.

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение недели);
- занятия по предметным областям;
- проведение тренировочных сборов;
- участие в соревнованиях;

- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

- промежуточная (итоговая) аттестация).

При составлении учебного плана предусматривается:

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- организация показательных выступлений обучающихся;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;

- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению мастерства в избранном виде

При подготовке гимнасток учитываются особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;

- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;

- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта;

- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;

- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;

- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Хореографическая подготовка

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

На хореографических занятиях приобретается чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Необходимо требовать от занимающихся четкого начала и завершения упражнений; это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастки учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Занятия хореографией должны проводиться под музыкальное сопровождение. Большое значение имеет подбор музыкальных произведений. Музыка должна быть выразительной, ритмичной, легко запоминающейся. Рекомендуются использовать произведения отечественной и зарубежной классики, народные мелодии, произведения советских композиторов. Форма, содержание и продолжительность музыкальных произведений должны соответствовать возрасту, техническим и эмоциональным возможностям гимнастки, а для старших разрядов - и установленному регламенту композиций. Следует избегать произведений пессимистического и трагического характера, отдавать предпочтение небольшим музыкальным произведениям бодрого, жизнеутверждающего содержания.

Во время занятий тренер должен сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определённой выразительной окраской.

Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с детьми старшего возраста.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование

музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография - важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике - это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Она является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

Акробатическая подготовка

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и упражнения на гибкость.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия - это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить

роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения - это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Наклоны - важнейшие упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОТЦ над опорой. Наклоны из положения стоя, наклоны в сторону, наклон назад, наклоны стоя на коленях. Прежде чем разучивать наклоны, необходимо включать упражнения на повышения подвижности позвоночного столба.

Для правильного освоения *прыжков* необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана.

Почасовое соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана приведено в таблице № 6.

Таблица № 6

Почасовое соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах спортивной подготовки с разбивкой по годам

Разделы обучения	Уровень Программы									
	Базовый						Углубленный			
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Теоретическая подготовка (час.)	27-69	27-69	37-92	37-92	46-115	46-115	55-83	55-83	64-96	64-96
Общая и специальная физическая подготовка (час.)	54-83	54-83	72-110	72-110	92-138	92-138	55-83	55-83	64-96	64-96
Избранный вид спорта (час): - <i>техническая подготовка;</i> - <i>тактическая подготовка;</i> - <i>участие в соревнованиях,</i>	41-83	41-83	55-110	55-110	69-138	69-138	83-165	83-165	96-193	96-193
Хореография и (или) акробатика (час.)	13-54	13-54	18-72	18-72	23-92	23-92	27-110	27-110	32-128	32-128
Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	-	-	-	-	27-55	27-55	32-64	32-64
Различные виды спорта и подвижные игры	13-41	13-41	18-55	18-55	23-69	23-69	27-55	27-55	32-64	32-64
Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными (предельными).

Снижение установленных объемов осуществляется на основании соответствующих актов субъектов публично-правовых образований Российской Федерации, Краснодарского края и муниципальных образований Краснодарского края.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

Учебно-тренировочный процесс по Программе строится на основе следующих **методических положений**:

- учет принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;
- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- формирование целевой направленности к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменок в процессе многолетней тренировки;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки (каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла);
- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок (всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсменки).

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия.

Для решения задач программы по художественной гимнастике необходимо использовать разнообразные **методы и приемы**:

- словесный - *команды и распоряжения* (эффективны эмоциональные сигналы), *указания и инструктаж* (максимально кратко и точно), *описания и объяснения* (объяснения предпочтительнее описания[^] пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), *обсуждение и оценка, убеждение и понуждение* (убеждение предпочтительнее понуждения), *самоотчеты и самооценки* (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;
- наглядный — *показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение* (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

- практический - *целостного и расчлененного упражнения* (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), *упрощенного и усложненного упражнения* (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), *стандартного и переменного упражнения* (меняются условия и количественные компоненты движений), *игровой, круговой и самостоятельный* (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- физической помощи — *тренера, соученицы, тренажера* (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);

- ориентировочной помощи - *зрительной, слуховой, тактильной* (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);

- идеомоторный — *представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка* (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

- музыкальный - *выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты* (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц).

Разработка и внедрение данной Программы предполагает реализацию **лично-развивающих подходов**:

- системно-структурного - построение системы занятий художественной гимнастикой на основе воспроизведения структуры двигательных действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и воспитания физических качеств учащихся;

- лично-ориентированного - организация занятий с учетом потребностно-мотивационной сферы, направленных на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимание влияния на него физических упражнений;

- деятельностного - применение приемов, которые подразумевают повышение доли самостоятельности учащихся в учебной деятельности, приобретении знаний и формировании естественных видов движений;

- интегративного - проведение занятий, которые в содержание программного материала по физическому воспитанию включают компоненты творческой, художественной, музыкальной деятельности, обеспечивающие гармоничное развитие физических, духовных, нравственных, эстетических основ личности.

Особо значимым является подход, который ориентирует воспитательно-образовательный процесс на разностороннее развитие личности и ее самоопределение во время творческого овладения двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Программа по художественной гимнастике предусматривает реализацию следующих **видов и компонентов**, входящих в содержание спортивной подготовки гимнасток:

- физическая подготовка - *общефизическая* (повышение общей

дееспособности), *специально-физическая* (развитие специальных физических качеств), *специально-двигательная* (развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами), *функциональная* («выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок), *реабилитационно-восстановительная* (профилактика неблагоприятных последствий и восстановление);

- техническая подготовка - *беспредметная* (освоение техники упражнений без предмета), *предметная* (освоение техники упражнений с предметами), *хореографическая* (освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев), *музыкально-двигательная* (освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности), *композиционно-исполнительская* (составление и отработка соревновательных программ);

- психологическая подготовка - *базовая* (психологическое развитие образование и обучение), *к тренировкам* (формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам), *к соревнованиям* (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации), *послесоревновательная*;

- тактическая – *индивидуальная* (подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики и поведения), *групповая* (подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток), *командная* (формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления);

- теоретическая — *лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная* (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике);

- соревновательная (интегральная) - *соревнования, модельные тренировки, прикидки* (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материалы по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, хореографической, психологической), средства и формы подготовки, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных гимнасток.

Базовый уровень сложности (1-3 год обучения)

Базовый уровень сложности первых трех лет обучения охватывает дошкольный (6 лет) и младший школьный возраст (7-8 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

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

Цель I этапа - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку -заложить прочный фундамент.

Задачи базовой подготовки детей 1 года обучения (БП-1)

1. Набор детей для занятий художественной гимнастикой не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.

4. Обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики - шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки.

5. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам художественной гимнастики.

Задачи базовой подготовки детей 2-3 годов обучения (БП-2, 3):

1. Отбор детей перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера и хореографа, за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями художественной гимнастикой.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств, формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

4. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами, а также базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами,

5. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

6. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях.

Основными средствами базового уровня сложности являются:

1. Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.

3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.

4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.

5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.

6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.

7. Подвижные и музыкальные игры.

8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей, выполнение юношеских разрядов.

Таблица №8

Распределение программного материала по группам

№	Основные средства	БП-1	БП-2, 3
А.	Базовая техническая подготовка		
1	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+
2	Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+
3	Маховые упражнения	+	+
4	Круговые упражнения	+	+
5	Пружинящие упражнения	+	+
6	Упражнения в равновесии	+	+
7	Акробатические упражнения	+	+
Б.	Специальная техническая		
1.	Виды шагов		
	на полупальцах	+	-
	мягкий	+	-
	высокий	+	-
	острый	-	+
	пружинящий	-	+
	двойной (приставной)	-	+
	скрестный	-	+
	скользящий	-	+
	перекатный	-	+
	широкий	-	+
	галопа	+	+

	польки	+	+
	вальса	-	+
2.	Виды бега		
	на полупальцах	+	+
	высокий	+	+
	пружинящий	-	+
3.	Наклоны		
	а) стоя:		
	вперед	+	+
	в стороны (на двух ногах)	+	+
	в стороны (на одной ноге)	-	+
	назад (на двух ногах)	+	
	назад (на одной ноге)	-	+
	б) на коленях:	+	+
	вперед, в стороны, назад		
4.	Подскоки и прыжки		
	а) с двух ног с места:	+	+
	выпрямившись	+	-
	выпрямившись с поворотом от 45 до 360°	-	-
	из приседа	+	+
	разножка (продольная, поперечная)	-	+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	-	+
	б) с двух ног после наскока:		
	прыжок со сменой ног в III позиции	-	+
	в) в позе приседа	-	+
	олень	-	+
	кольцом	-	+
	в) толчком одной с места:		
	прыжок махом (в сторону, назад)	-	+
	г) толчком одной с ходу:		
	подбивной (в сторону, вперед)	-	+
	закрытый и открытый	+	-
	со сменой ног (впереди, сзади)	+	+
	со сменой согнутых ног	+	+
	махом в кольцо	-	+
	широкий	-	+
	широкий, сгибающая и разгибающая ногу	-	+
	д) подбивной в кольцо	-	+
5.	Упражнения в равновесии		
	стойка на носках	+	-
	равновесие в полуприседе	+	-
	равновесие в стойке на левой, на правой	+	+
	равновесие в полуприседе на левой, на правой	+	+
	переднее равновесие	+	+
	заднее равновесие	-	+
	боковое равновесие	-	+
6.	Волны		
	волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные	+	+
	боковая волна	-	+

	боковой целостный взмах	+	+
7.	Вращения		
	переступанием	+	+
	скрестные	-	+
	одноименные от 180 до 540 ^и	-	+
	разноименные от 180 до 360 ^и	-	+
	кувырок назад	+	+
	кувырок боком	+	+
	длинный кувырок	-	+
8.	Стойки		
	на лопатках	+	+
	на груди	-	+
	махом на две и на одну руку	-	+
9.	Упражнения с мячом:		
	а) махи (во всех направлениях)	-	+
	круги (большие, средние)	-	+
	б) передача:	-	+
	около шеи и туловища	-	+
	над головой и под ногами	-	+
	в) отбивы:		
	- однократные, многократные	-	+
	- со сменой ритма	-	+
	- разными частями тела	-	+
	г) броски и ловля:		
	низкие (до 1 м) двумя руками	+	+
	средние (до 2 м) двумя и одной рукой	-	+
	высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками	-	+
	д) перекаты:	-	+
	на полу	-	+
	по телу	-	+
10.	Упражнения со скакалкой		
	а) качание, махи:		
	двумя руками	+	+
	одной рукой	+	+
	б) круги скакалкой:		
	два конца скакалки в двух руках	-	+
	скакалка сложена вдвое	-	+
	один конец скакалки в одной руке, а середина - в другой	-	+
	в) вращение скакалки:		
	вперед и назад	+	+
	скрестно вперед и назад	-	+
	двойное вперед и назад	-	+
	г) броски и ловля:		
	одной рукой - вдвое, вчетверо сложенной скакалки	-	+
	одной рукой прямую скакалку	-	+
	двумя руками из основного хвата	-	+
	обвивание и развивание вокруг тела	-	+
	д) передача около отдельных частей тела	-	+
	е) «мельницы»:	-	+
	в лицевой плоскости	-	+

	поперечная	-	+
	горизонтальная	-	+
11.	Упражнения с обручем		
	а) махи:	-	+
	одной и двумя руками во всех направлениях	-	+
	б) круги одной и двумя руками вверх и вниз	-	+
	в) вращения одной рукой вокруг туловища (талии)	-	+
	г) перекаты по полу в различных направлениях:	-	+
	д) броски и ловля:		
	одной рукой вверх после маха или круга	-	+
	одной рукой вперед	-	+
	е) вертушки однократные и многократные	-	+
	с вращением	-	+
	ж) пролезание в обруч:	-	+
	обруч в руках	-	+
	обруч катится	-	+
	з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)	-	+
12.	Специальные средства		
	Музыкально-двигательное обучение:	+	+
	воспроизведение характера музыки через движение	+	+
	распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	музыкальные игры	+	+
	танцы музыкально-двигательные задания	+	+
	классический экзерсис	+	+

Базовый уровень сложности (4-6 год обучения)

Гимнастки базового уровня сложности (4-6 год обучения) (8-11 лет), отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

Цель базового уровня сложности в данных группах 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. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнение норматива взрослых разрядов.

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток 8-11 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 и I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
3. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
8. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Углубленный уровень сложности (1-4 год обучения)

Программный материал

Для углубленного уровня характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3 часа. Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа урока. Этап специализированной подготовки характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов равновесий, волн, взмахов.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Базовые навыки движений телом:

- постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям)
- разновидности ходьбы и бега;
- «закрытая осанка» и прогнутое положение в пояснице;
- волнообразные движения, «волны», пружины руками;
- «пружинные» движения ногами;
- целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;
- навык «жесткой спины» в равновесиях и поворотах;
- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой и согнутой) во всех направлениях;

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

- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот: а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги и

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

в) наклоны назад и возвращение в исходное положение из стойки на коленях, из стойки на одной, другая впереди на носке.

Перечень базовых навыков движения телом охватывает все структурные группы движений телом, он может дополняться и расширяться (например, элементами акробатики)

Базовые навыки движений с предметами:

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

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

- перекатные движения по полу и по телу;

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

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

- взаимосвязь движений предметами с движениями тела.

Гимнастки этого возраста чаще участвуют в соревнованиях (5-6 раз в год) различного ранга от школьных до региональных, контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

Таблица № 9

Виды и компоненты спортивной подготовки (по Л.А. Карпенко, 2003)

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	общефизическая	Повышение общей работоспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для освоения упражнений с предметами
		функциональная	Повышения оптимального функционального уровня организма

		реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного, современного танцев
	Психологическая	базовая	Гармоничное развитие психики
		специальная психологическая: к тренировкам	Формирование мотивации к систематическим занятиям и большим тренировочным физическим нагрузкам
		к соревнованиям	Формирование «состояния» психологической готовности к соревновательной
4.	Тактическая	индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, разработка тактики поведения
		групповая	Подготовка соревновательной программы в групповых упражнениях
		командная	Формирование личностных и командных задач тактики и стратегии команды
5.	Соревновательная	Соревновательная деятельность, модельные, круговые тренировки	Приобретение соревновательного опыта, повышение соревновательной устойчивости к стрессу и надёжности выступлений
6.	Теоретическая	Специальные занятия, на тренировочных занятиях, самостоятельные	Системное приобретение специальных знаний по видам подготовки, правилам соревнований
7.	Композиционно-исполнительская подготовка	Основы композиционного мастерства	Задачи композиционно-исполнительского мастерства, приёмы и методика создания соревновательных программ
8.	Музыкально-двигательная подготовка	Музыкальная грамота. Содержание и характер музыки. Двигательный и музыкальный ритм.	Средства музыкально-двигательной подготовки. Содержание и характер музыки. Мелодия, регистры в музыке, темп в музыке. Музыкальная динамика. Свойства музыкального звука. Музыкальная форма.
9.	Интегральная подготовка	Содержательная основа различных видов подготовки.	Взаимосвязь видов подготовки. Основы интегральной подготовки. Основы организации различных видов соревнований

10.	Интеллектуальная подготовка	Этика поведения. Этикет спортсмена и тренера.	Изучение основ этикета поведения в повседневной жизни и в коллективе. Изучение основ соревновательной этики на тренировке и соревнованиях.
-----	------------------------------------	-----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Общая физическая подготовка

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения - строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать.

Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением

до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения;

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» - свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» - ползание на коленях.

«Догоняй-ка» - дети бегают друг за другом.

Комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

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

Специальная физическая подготовка

Это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
 - упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180°-360° (сериями 10 раз с

открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и

навыков, свойственных художественной гимнастике;

совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;

- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты:**

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Таблица № 10

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	Передние - задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 , 90 (горизонтальные), 135 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90), низкие (135 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ,90 ,135 , 180 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)

	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90°, 180°, 360°, 540° и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу,	
	поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону

	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты (таблица 11).

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину-
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в пережат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Пережаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук(и)	кости, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону

	ом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Рекомендации по планированию применения хореографической подготовки

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

- классической - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;

- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальноеTM и артистичности;

- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;

современной, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

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

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

Уже на первых уроках следует заботиться о развитии музыкального слуха

учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

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

Таблица №12

Хореографические элементы

№	Название упражнения	БП	УП
	Экзерсис у опоры		
	Постановка корпуса	+	-
	Позиции ног	+	-
	Позиции рук	+	-
	Батман тандю	+	+
	Препарасьон	+	+
	Плие	+	+
	Пассэ пар тэр	-	+
	Рон дэ жамб пар тэр	-	+
	Батман тандю жэтэ	+	+
	Батман фрапше	-	+
	Ролевэ	+	+
	Батман фондю	-	+
	Батман ролевэ лян	-	+
	Рон дэ жамб ан лер	-	+
	Батман сутеню	-	+
	Гран батман жэтэ	+	+
	Батман девлөппэ	+	+
	Перегибы корпуса	-	+
	Экзерсис на середине зала		
	Пор дэ бра	-	+
	Позы классического танца:	-	+
	Круазе	-	+
	Эффасе	-	+
	Экартэ	-	+
	Арабеск	-	+
	Аттитюд	-	+
	Темп лие	-	+
	Ролеве	-	+

	Прыжки:	-	
	Там левэ сотэ	+	+
	Шажман дэ пье	-	+
	Па эшапэ	-	+
	Па ассамбле	-	+
	Па жэтэ	-	+
	Па балансэ	-	-
	Сиссон сямплэ	-	-
	Сиссон томбэ	-	-
	Гран шажман дэ пье	-	+
	Вращения:		
	препарасьон ан дэор	+	+
	препарасьон ан дэдан	+	+
	Экзерсис на середине		
	Плие	-	+
	Батман тандю	-	+
	Батман тандю жэтэ	-	+ _
	Рон дэ жамб пар тэр	-	+
	Батман фондю	-	+
	Батман фраппе	-	+
	Рон дэ жамб ан лер	-	+
	Батман девлэппэ	-	+
	Гран батман жэтэ	-	+
	Адажио	-	+
	Аллегро	-	+
	Растяжки у опоры на полу самостоятельно на полу с помощью преподавателя		+
	Прыжки (аллегро) Трамплинный прыжок	-	+
	Туры, повороты Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°). Скрестный поворот (сутеню) - 360°. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).		+
	Танцевальные вариации	-	+
	Приставной шаг (вперед, в сторону, назад). Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ). Бег на полупальцах. Вальсовый шаг с поворотом (изучение). На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов). На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов). Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).		

Учебно-тренировочные занятия хореографии для групп базового уровня сложности

Основная задача 1-го года обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

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

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

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

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

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

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

8. Изучение батман ффраппе.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).
11. Растяжка ног у опоры.

Экзерсис на середине

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

Танцевальные шаги

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

Повороты

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

Растяжки

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

Тренировочные занятия хореографии для углубленного уровня

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

Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения первого года обучения. Достигнув устойчивости на целом этапе, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваются их устойчивости. В целях развития мышц стопы используются ролевэ на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у палки исполняются с подъемом на полупальцы. Вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса.

Музыкальное сопровождение урока требует, по сравнению с этапом начальной подготовки, большего разнообразия ритмического рисунка и общего

ускорения темпа. Важно добиваться слитного исполнения движений, без

фиксации промежуточных положений. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти используется разнообразное сочетание движений.

Экзерсис у опоры

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

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

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

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

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

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

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

8. Ролевэ лян.

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

10. Гран батман жэтэ.

11. Растяжки.

Экзерсис на середине

1. Маленькое адажио.

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

3. Батман тандю из 1 позиции.

4. Батман жэтэ из 1 позиции.

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

6. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.

7. Шажман дэ пье (изучение у опоры).

8. Большие и маленькие шажманы.

9. Изучение эшаппэ на 2 позицию.

10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.

11. Па жэтэ (в маленьких позах).

12. Па ассамбле (в начале изучения).

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

14. Тур по 5 позиции.

15. Изучение шэнэ.

16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

Танцевальные вариации

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

2. На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов).

3. Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).

Заключение

1. Трамплинный прыжок.

2. Сотэ по 1, 2, 5 позициям.

3. Шажман дэ пье.
4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
5. Растяжки (все виды).

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

Рекомендации по планированию психологической подготовки

Художественная гимнастика - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

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

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике важным является развитие следующих **функций, качеств и свойств личности:**

высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.

- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение.

- высокий уровень координационных способностей.

- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку.

- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм.

морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям.

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.

- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.

- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- **мобилизующие**, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят: *словесные средства* (самоприказы, убеждения); *психорегулирующие упражнения* («психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию); *физиологические воздействия* (возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж).

Таблица №13

Средства и методы психологической подготовки гимнасток

По цели применения	По содержанию	По сфере воздействия	По времени применения	По характеру применения
<ul style="list-style-type: none"> - мобилизующие; - корригирующие или направляющие; - релаксирующие или расслабляющие 	<ul style="list-style-type: none"> - психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные); - преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные - преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные 	<ul style="list-style-type: none"> - средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями); - средства воздействия на интеллектуальную сферу; - средства воздействия на волевую сферу; - средства воздействия на эмоциональную сферу; - средства воздействия на нравственную сферу 	<ul style="list-style-type: none"> -предупреждающие; - предсоревновательные; - соревновательные; - постсоревновательные; 	<ul style="list-style-type: none"> - саморегуляцию или аутовоздействия; - гетерорегуляцию или воздействия других: тренера, психолога, врача, массажиста.

- **корректирующие** (поправляющие), которые относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием рационализация, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

- **релаксирующие** (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;

- преимущественно психологические, это средства, применяемые в работе с гимнастками психологом: суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные;

преимущественно психофизиологические, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные;

- постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия)
- гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

В психологической подготовке выделяют: базовую психологическую подготовку; психологическую подготовку к тренировкам; психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

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

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий; сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

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

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

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

3. Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы; адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки; предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня; своевременный приезд и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
- самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»).
- воздействие тренера: словесное и тактильное.
- стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Очевидно, что приемы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьезном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

Рекомендации по планированию восстановительных мероприятий

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

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;

соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;

- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;

- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

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

- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

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

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений. Точное значение слова «релаксация» в переводе с латыни — расслабление, снятие напряжения. Снять эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций, настроить ребенка на предстоящую работу, научить его саморегуляции помогут расслабляющие упражнения, данные в системе «Расслабление по контрасту с напряжением» (Приложение 2) «Сухое умывание» (Приложение 3).

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

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

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

- физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, накоплению энергетического и пластического материала, временному снижению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают релаксирующую направленность, стимулируя «отставленное» восстановление, что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня

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

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

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

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

Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией художественной гимнастикой и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении элемента у товарища в группе.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с юными спортсменами по совершенствованию техники.

6. Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения **звания судьи** по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь вести протоколы игры и соревнований.

2. Участвовать в судействе школьных и городских соревнований.

3. Выполнить требования на присвоение судейского звания судьи третьей категории.

Рекомендации по планированию теоретической подготовки.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренерами по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов.

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для здоровья, воспитания личности человека.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии и их значение для здоровья и спортивного мастерства гимнасток.

Слагаемые здоровья. Факторы риска жизни. Рекомендации по здоровому образу жизни. Компоненты оздоровительных программ. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ для гимнасток.

3. История возникновения, современное состояние и перспективы развития художественной гимнастики.

История художественной гимнастики: истоки, основатели. Основные направления и пути развития художественной гимнастики в России и за рубежом. Особенности современной художественной гимнастики. Международная Федерация художественной гимнастики. Тенденции развития мировой художественной гимнастики. Достижения российских гимнасток на мировой арене.

4. Режим, питание и гигиена гимнасток.

Понятие о режиме, его значение в жизни человека. Суточный двигательный режим, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, спортивная тренировка. Чистота - залог здоровья. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Самоконтроль и его значение для здоровья и организации тренировок.

5. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы). Строение и функции внутренних органов дыхания, кровообращения, пищеварения, сердечнососудистой и нервной системы. Влияние занятий спортом на обменные процессы, развитие организма в целом.

Рекомендации по планированию самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют

такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;

- выполнять по согласованию с тренером указания врача.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности,

совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Различают большую, среднюю и малую нагрузку.

Большая нагрузка — занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью моторной загруженности до 90% времени и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением. По тактической подготовке - упражнения сверх соревновательной насыщенности, специальные задания.

Средняя нагрузка - занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью моторной загруженности и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию техники выполнения приемов. В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения.

Малая нагрузка - занятие продолжительностью 45-90 минут с низкой плотностью моторной загруженности и уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию техники (без сложных элементов и больших перемещений). В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях.

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм спортсмена адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме занимающегося. В тренировочных группах свыше двух лет подготовки и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка - свыше 150 сердечных сокращений в минуту;
- средняя нагрузка - от 127 до 150 сердечных сокращений в минуту;
- малая нагрузка - до 126 сердечных сокращений в минуту. Однородные по физиологическому воздействию величины нагрузки

можно получать за счет увеличения интенсивности или длительности тренировочного занятия.

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

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

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

В непрекращающемся стремлении к достижению наивысших спортивных результатов многие спортсменки стараются больше тренироваться, считая, что чем больше тренируешься, тем лучше выступаешь. Для других окончание соревновательного сезона означает начало периода отдыха и прекращение тренировочных занятий. Такие спортсменки также уверены, что как только начнется сезон соревнований, они по-прежнему будут хорошо подготовлены. Травмированные спортсменки, залечивающие свои травмы, опасаются, что к тому времени, когда они снова смогут начать тренироваться, достигнутый предварительными тренировками уровень подготовленности снизится. Ни одно из приведенных убеждений нельзя считать полностью правильным. Спортсмен, который тренируется все больше и больше, в конце концов увидит, что его результаты не улучшаются, а наоборот, ухудшаются. Уровень подготовленности спортсмена, решившего отдохнуть от нагрузок, а также травмированного, несомненно, понизится, но его очень быстро можно восстановить.

Повторяющиеся изо дня в день нагрузки можно рассматривать как положительные, поскольку увеличивается способность образования энергии, толерантность к физическим нагрузкам и физическая подготовленность. Основные физические изменения, обусловленные физической активностью, происходят в первые 6-10 недель. Величина адаптационных реакций, как правило, регулируется объемом тренировочных нагрузок, что дало повод многим тренерам и спортсменам считать, что лучшим становится спортсмен, выполняющий наибольший объем работы с максимальной интенсивностью. Вследствие этого количество и качество часто рассматривают как синонимы. Очень часто о тренировочных занятиях судят лишь по количеству израсходованных калорий. Такая точка зрения привела к появлению множества тренировочных программ, предъявляющих нереальные, чрезмерно завышенные требования к спортсменам.

Интенсивность адаптации человека к тренировочным нагрузкам ограничена и не может быть форсирована. Кроме того, на одну и ту же тренировочную нагрузку каждый человек реагирует по-своему, поэтому то, что может быть чрезмерно для одного, оказывается недостаточным для другого. В этой связи при планировании объемов тренировочных и соревновательных нагрузок очень важно учитывать индивидуальные различия.

Планирование объемов спортивной подготовки по художественной гимнастике должно основываться на принципе постепенного увеличения нагрузки, согласно которому для достижения максимальных результатов тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу. Если величина нагрузки остается постоянной, организм полностью адаптируется к этому уровню стимуляции и ему не потребуется дальнейшая адаптация. Единственный способ дальнейшего улучшения мышечной деятельности вследствие тренировочных нагрузок - постепенное увеличение тренировочного стимула или нагрузки.

Говоря об интенсивности тренировки, следует разграничивать силу мышечного действия и величину нагрузки на сердечно-сосудистую систему. В отношении мышечного действия интенсивность максимальна, например, когда мышцы производят максимальное усилие. Повторение подобных максимальных усилий в течение нескольких дней и недель приводит к увеличению мышечной силы, однако практически не способствует повышению выносливости сердечно-сосудистой системы: мышцы укрепляются, но их аэробная производительность остается прежней.

С другой стороны, при снижении интенсивности мышечной силы и увеличении числа мышечных действий стимулируются системы транспорта кислорода и энергии. Если силовая тренировка, включающая повторения максимальных мышечных действий, не способствует повышению аэробной производительности, то повторяющиеся нагрузки спринтерского типа продолжительностью 30 секунд повышают величину нагрузки на сердечно-сосудистую систему почти на 8 %. При снижении интенсивности увеличивается объем работы, которую может выдержать спортсмен. Если во время одного тренировочного занятия можно выполнить лишь несколько максимальных мышечных действий, то при уменьшении силы, образуемой мышцами ниже максимального показателя, можно произвести множество повторных действий.

Не следует также забывать о значительной взаимосвязи интенсивности и объема физической нагрузки. Если интенсивность понижена, объем следует увеличить, чтобы произошли адаптационные процессы. Адаптационные реакции вследствие высокоинтенсивной тренировки небольшого объема значительно отличаются от адаптационных реакций, обусловленных нагрузками небольшой интенсивности и большого объема.

Попытки проведения высокоинтенсивных тренировочных занятия большого объема могут оказать отрицательное воздействие на адаптационные процессы. Энергетические потребности при нагрузках высокой интенсивности предъявляют повышенные требования к гликолитической системе и ведут к быстрому истощению запасов мышечного гликогена. Если такие тренировки

проводятся слишком часто, например, каждый день, происходит хроническое истощение энергетических резервов мышц, и у человека могут появиться симптомы хронического утомления или перетренированности. Кроме того, это может привести к превышению порога психологической и физической толерантности у некоторых спортсменов, имеющих потенциал для достижения высокого уровня, вследствие чего они могут уйти из спорта, так и не показав своих лучших результатов.

Таким образом, чрезмерная тренировка означает тренировочные нагрузки большого объема, интенсивности или их сочетания. Они не приводят к дополнительному повышению уровня подготовленности или результатов, а могут вызвать хроническое утомление и снижение результатов вследствие истощения запасов мышечного гликогена.

Увеличение объема нагрузки достигается за счет увеличения продолжительности занятий или их частоты. Интенсивность тренировки определяет специальные адаптационные реакции на тренировочный стимул. Занятия небольшого объема высокой интенсивности проводятся в течение коротких отрезков времени и способствуют увеличению мышечной силы, аэробная производительность при этом не улучшается. Нагрузки большого объема низкой интенсивности, напротив, стимулируют системы транспорта кислорода и окислительного метаболизма и приводят к достаточно большому повышению аэробной производительности.

При планировании объемов тренировочных и соревновательных нагрузок важно предусматривать достаточный отдых и изменение интенсивности и объема нагрузок, чтобы не допустить перетренированности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и сравнение возможностей гимнасток в соответствии с присущими данному виду спорта правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценку результатов.

Различают:

- *тренировочные соревнования*, являющиеся эффективным средством тренировки и подготовки к соревновательной деятельности;

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсменов, уровень их подготовленности, эффективность подготовки;

с учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки; контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменками на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки планируются тренировочные и контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Начиная с тренировочного этапа, соревнования приобретают регулярный характер и проводятся для определения победителей.

Соревновательная деятельность стимулирует адаптационные процессы организма спортсмена, способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки, дает возможность тренеру объективно оценивать её эффективность.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы решить эти задачи необходимо использовать в работе различные средства:

- *основные - без предмета* (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны-взмахи; акробатические элементы, шаги-бег; танцевальные и партерные движения), *с предметами* (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, вращения, вертушки, обкрутки, выкруты, круги, спирали, змейки, мельницы, элементы входом и прыжком через предметы);

- вспомогательные - *спортивные* (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки), *танцевальные* (элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев), *музыкально-двигательные* (музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры);

- восстановительные - *психологические* (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия), *гигиенические* (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), *физиотерапевтические* (разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны), *педагогические* (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие

средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

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

При проведении тренировочных сборов необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменками и др.);

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов, при этом назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров (тренеров-преподавателей) с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, нормативными правовыми актами публично-правовых образований;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения по Программе в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от уровня подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на уровень подготовки представлены в таблицах № 14.

**Нормативы для зачисления на базовый уровень
подготовки и перевода по годам**

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

Использованные сокращения:

И.П. - исходное положение.

За каждое выполненное контрольное упражнение (тест) начисляется от 3 до 5 баллов.

Средний балл:

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

4,0 - 4,4 - выше среднего

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

3,0 - 3,4 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

Для зачисления на этап начальной подготовки и перевода по годам

спортивной подготовки необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл:

1-й год этапа - **не ниже «3,5»;**

2-й год этапа - **не ниже «4,0»;**

3-й год этапа - **не ниже «4,5».**

Таблица № 15

**Нормативы для зачисления на углубленный уровень
подготовки и перевода по годам**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1-е правой ноги 2-е левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» - 1 - 5 см от пола до бедра «3» - 6 - 10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10 - 15 см от линии до паха «1» - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4-И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 фиксация положения 8-И.П.	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» - мост с захватом «3» - мост вплотную, руки к пяткам «2» - 2 - 6 см от рук до стоп «1» - 7 - 12 см от рук до стоп

Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2-И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд
------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		«5»- 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» - 7 раз «1» - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2-И.П.	Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» - 20 раз за 10 секунд «4» - 19 раз «3» - 18 раз «2» - 17 раз «1» - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5»-8 секунд «4» - 7 секунд «3» - 6 секунд «2» - 5 секунд «1» - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунок (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	«5» - «рабочая» нога выше головы «4» - стопа на уровне плеча «3» - нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Использованные сокращения:

И.П. - исходное положение.

Для зачисления на тренировочный этап и перевода по годам спортивной подготовки необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл: 1-й год этапа - **не ниже «3,0»**; 2-й год этапа - **не ниже «3,5»**; 3-й год этапа - **не ниже «4,0»**; 4-й год этапа - **не ниже «4,4»**; 5-й год этапа - **не ниже «4,7»**.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется

образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают обучающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном уровне подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора образовательной организации.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Результатом освоения Программы по предметным областям в легкой атлетике является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методике физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

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

3. В области избранного вида спорта:

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

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Результатом освоения Программы обучающимися на базовом уровне подготовки является:

1. На базовом уровне сложности (1-3 год):

1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

1.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

1.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

2. На базовом уровне сложности (4 год):

2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

2.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

2.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

2.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

2.5. Участие в организации и судействе соревнований.

2.6. Наличие 3 спортивного разряда.

3. На базовом уровне сложности (5 год):

3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

3.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

3.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

3.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

3.5. Участие в организации и судействе соревнований.

3.6. Наличие 3 спортивного разряда.

4. На базовом уровне сложности (6 год) обучения:

4.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

4.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

4.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному

материалу.

4.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

4.5. Участие в организации и судействе соревнований.

4.6. Наличие 3 спортивного разряда.

5. На углубленном уровне сложности (1 год) обучения:

5.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

5.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

5.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

5.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

5.5. Участие в организации и судействе соревнований.

5.6. Наличие 2 спортивного разряда.

6. На углубленном уровне сложности (2 год) обучения:

6.1. Освоение объемов по предметным областям в "соответствии с утвержденным учебным планом.

6.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

6.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

6.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

6.1. Участие в организации и судействе соревнований.

6.2. Выполнение 1 спортивного разряда.

7. На углубленном уровне сложности (3-4 год) обучения:

7.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

7.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

7.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

7.4. Участие в организации и судействе соревнований.

7.5. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников

1. Аверкович Э.П. Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов: Автореферат. - М., 1980 г.
2. Боброва Г. Искусство грации. - М., 1986 г.
- 3 Боброва Г. Художественная гимнастика в школе. - М., 1978 г.
4. Грациозо Чеккетти. Полный учебник классического танца. - М., 2007 г.
5. Женская гимнастика / Под ред. Л. Лансон. - М., 1976 г.
4. Карпенко Л.А. Академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта -Родина олимпийской художественной гимнастики: Учебное пособие. - СПб., 1999 г.
5. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. - М, 2007 г.
6. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры. - М., 2003 г.
7. Качетджиева Л., Ванкова М, Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М, 1985 г.
10. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация. - М., 1984 г.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М, 1984 г.
12. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. - М., 1972 г.
13. Мироненко В.В. О структуре выразительных движений. - М, 1977 г.
14. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Метод, рек. / Под. ред. Н.А. Овчинникова. - Киев, 1991 г.
15. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». / Сост. И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М., 1986 г.
16. Рабочие программы. Физическая культура. Гимнастика. /Под ред. И.А. Винер. -М., 1986 г.
17. РотерсТ. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике. - М., 1989 г.
18. Сивакова Д. Уроки художественной гимнастики. - М., 1968 г.
19. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учебное пособие. / Сост. М.А. Говорова, А.В. Плешкань. - М., 2001 г.
20. Тарасов Н.Н. Классический танец. -М., 1971 г.
21. Токарев С. Гимн гимнастике. -М., 1984 г.
22. Шишманова Ж. Большой путь. - М., 1980 г.
23. Шипилина И. Хореография в спорте. - Ростов-на-Дону, 2004 г.
24. Художественная гимнастика. / Под ред. Л. Орлова. - М., 1973 г.
25. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Т. Лисицкой. - М., 1982 г.

26. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры. / Под общей ред. Л.А. Карпенко. - Москва, 2003 г.
27. Художественная гимнастика. / Под ред. Ю. Шишкаревой, Л. Орловой. - М., 1954 г.
26. Шолих М. Круговая тренировка. - М., 1967 г.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
-<http://www.minsport.gov.ru>.
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
<http://www.kubansport.ru>.
3. Всероссийская федерация художественной гимнастики
-<http://www.vfrg.ru>.
4. Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru>.
5. Всемирное антидопинговое агентство - <http://www.wada-ama.org>.
6. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru>.
7. Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org>.
8. Информационный портал «Спортсправка»
-<http://www.sportspravka.com>.
9. Видео. Обучающие уроки по художественной гимнастике
-<http://gimnastika-rodniki.jimdo.com>.