

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 10 «Олимп»
городского округа Тольятти

Рассмотрено и принято

Педагогическим советом МБУДО
СШОР № 10 «Олимп»
Протокол от 07.08.2026 г. № 2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО

СШОР № 10 «Олимп»

О.В. Малахов

Приказ от 07.08.2026 г. № 254-о/д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 12 декабря 2025 г. №1142

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 2-3 года;
- тренировочном этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку:

- девочки – от 6 лет и старше.

Разработали: Старший инструктор-методист
отделения спортивной и
художественной гимнастики,
отделения стрельбы из лука
Жулина О.В.
Старший тренер-преподаватель
отделения спортивной и
художественной гимнастики
Ярыгина С.С.

г.о. Тольятти, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	18
2.5. Календарный план воспитательной работы	20
2.6. Структура годичного цикла подготовки	26
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	33
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	39
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	41
III. Система контроля	53
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	53
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации	57
IV. Рабочая программа	71
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	71
4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «художественная гимнастика»	73
4.3. Учебно-тематический план	98
4.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	104
4.5. Практические материалы для тренировочных занятий	109
4.5.1. Специальная физическая подготовка	109
4.5.2. Общая физическая подготовка	110
4.5.3. Техничко-тактическая подготовка	111
4.6. Теоретическая подготовка в гимнастике	117
4.7. Психологическая подготовка в гимнастике	119
V. Особенности осуществления спортивной подготовки	125

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы	
спортивной подготовки	126
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	126
6.2. Кадровые условия реализации Программы	133
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	134

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 12 декабря 2025 г. № 1142 в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с изменениями от 15.10.2025;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам спортивной подготовки»

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» должны решаться следующие задачи:

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Самарской области и Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика».
2. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Подготовка инструкторов по спорту и судей по художественной гимнастике.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

Художественная гимнастика – ациклический, сложнокоординационный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу

становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, акробатических элементов.

Современная художественная гимнастика отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене.

Программа соревнований включает следующие виды:

- индивидуальная программа состоит из 4 упражнений (обруч, мяч, булавы, лента). Продолжительность каждого упражнения от 1'15" до 1'30". Личные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования, финальные соревнования;

- программа для групповых упражнений состоит из 2 упражнений, первое упражнение с одним типом предметов, второе - с разными типами предметов (10 булавы; 3 мяча; 2 ленты). Продолжительность каждого упражнения от 2'15" до 2'30". Соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают квалификационные и финальные соревнования.

Виды упражнений меняются в соответствии с изменениями правил вида спорта «художественная гимнастика», утвержденных Международной федерацией художественной гимнастики – FIG.

В художественной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта художественная гимнастика учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении планов спортивной подготовки и индивидуальных планов спортивной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации.

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

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

Структура системы многолетней подготовки лиц, занимающихся художественной гимнастикой в МБУДО СШОР № 10 «Олимп» включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В этапе НП выделяют два периода: первый год, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям художественной гимнастикой, определение дальнейшей спортивной специализации.

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются учебно-тренировочные группы (УТ). В УТ выделяется два периода: начальной специализации (до трех лет), углубленной специализации (свыше трех лет).

Задачами учебно-тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта художественная гимнастика.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Самарской области и Российской Федерации.

4. Этап высшего спортивного мастерства, подготовка спортсменов на котором проходит в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд Самарской области и Российской Федерации по художественной гимнастике.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Структура Программы

Программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» имеет следующую структуру и содержание:

- I. Общие положения.
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
- III. Система контроля.
- IV. Рабочая программа.
- V. Особенности осуществления спортивной подготовки.
- VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа учитывает современные исследования по вопросам теории и методики подготовки спортсменов в ациклических, сложнокоординационных видах спорта.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица с 6 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп начальной подготовки – 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3-х лет.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица с 8 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп – 5 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 13 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы совершенствования спортивного мастерства – 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ – не ограничивается, зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный спортивный результат.

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

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» представлено в таблице 1.

Таблица 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	2-3	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2-х часов, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов. Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства допускается проведение двухразовых тренировок в течение дня.

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

Соревновательная деятельность организуется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий МБУДО СШОР № 10 «Олимп» на год.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по физической подготовке проводится ежегодно в мае-июне.

Таблица 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий. Тренировочные мероприятия могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде (таблица 3).

Таблица 3.

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта «художественная гимнастика» следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (таблица 4).

Таблица 4.

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается

устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

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

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

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Индекс интенсивности определяется по формуле:

$$И = \frac{ОКЭ}{Т} \times 200$$

где ОКЭ – общее количество элементов;

Т – продолжительность тренировки;

200 – коэффициент.

Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

Универсальным показателем тренировочной нагрузки является динамика ЧСС в процессе тренировочного занятия или пульсовой стоимости нагрузок.

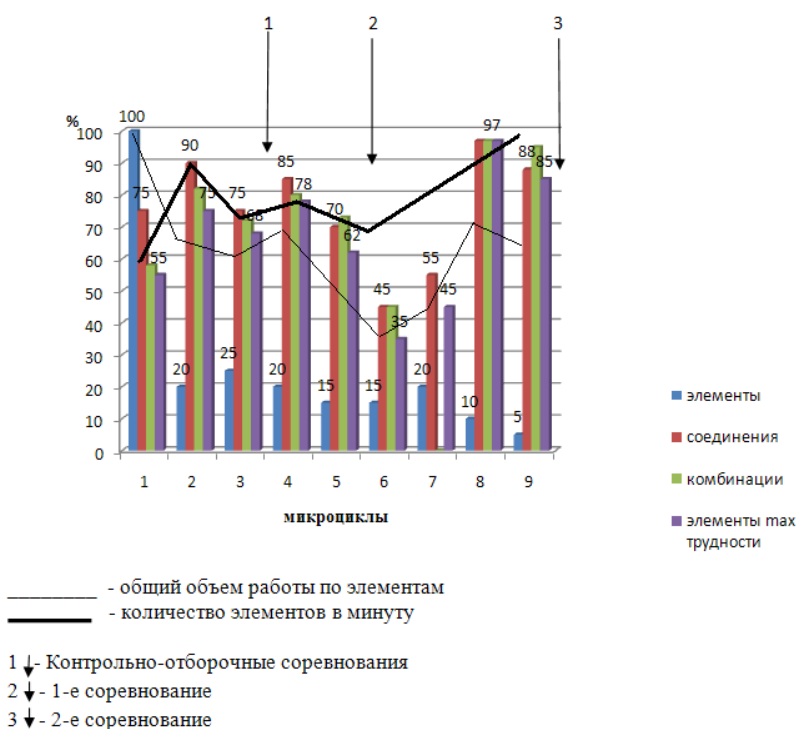
В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные.

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума. Разгрузочное занятие – менее 50%.

Существуют две концепции в отношении динамики тренировочных нагрузок. Одна концепция предусматривает постепенное (волнообразное) нарастание и снижение тренировочных нагрузок. Вторая - большую вариативность (скачкообразность) различных параметров тренировочных нагрузок, чередование больших, средних, малых нагрузок как в отдельных тренировочных занятиях, так и в недельных, месячных циклах.

На практике часто приходится встречаться с той и другой формой, когда плавное изменение нагрузки сменяется резкими скачками показателей объема и интенсивности. Начало соревновательного периода отличается высоким объемом тренировочной нагрузки, который постепенно снижается к соревнованиям. В период первых недель предсоревновательного мезоцикла интенсивность тренировочной работы относительно низкая, затем она возрастает и вновь снижается за 5 - 7 дней до ответственных соревнований (рис.1).

Рисунок 1. Примерная динамика тренировочной нагрузки высококвалифицированных гимнасток



Предсоревновательный мезоцикл является естественным продолжением специально-подготовительного этапа и применяется для непосредственной подготовки к основному соревнованию. Его особенности определяются тем, что в нем необходимо с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящих соревнований и обеспечить максимальную реализацию возможностей спортсменки в решающих выступлениях. Наиболее распространенный вариант построения данного мезоцикла приведен в таблице 5.

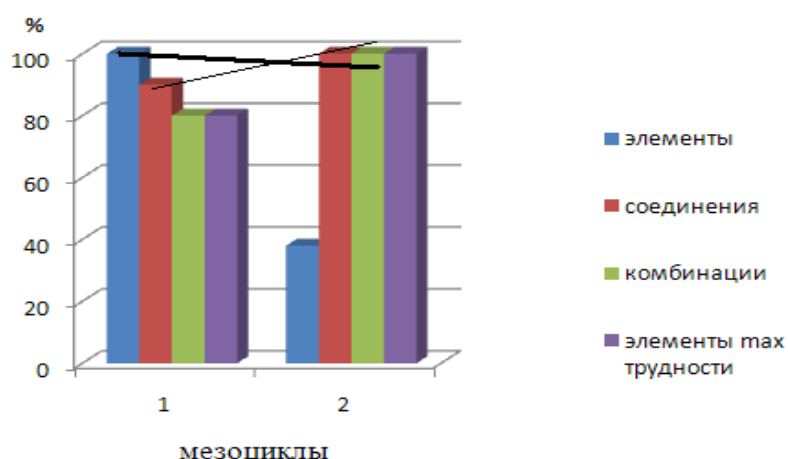
Таблица 5.

Модель предсоревновательного мезоцикла

Микроциклы	Объем	Интенсивность	Количественные показатели		Основная направленность тренировочной работы, %
			Объем (сумма элементов, соединений) $M \pm m$	Интенсивность (комбинации, элементы в минуту), $M \pm m$	
I	Большой	Низкая	4759,4 $\pm$ 146,4 953,8 $\pm$ 19,52	26,0 $\pm$ 0,58 2,98 $\pm$ 0,08	■ элементы ■ соединения ■ комбинации
II	Большой	Высокая	2949,3 $\pm$ 92,6 1154,6 $\pm$ 36,19	36,8 $\pm$ 1,29 4,96 $\pm$ 0,13	■ элементы ■ соединения ■ комбинации
III	Средний	Средняя	2778,8 $\pm$ 74,53 934,6 $\pm$ 26,47	31,0 $\pm$ 1,04 3,95 $\pm$ 0,07	■ элементы ■ соединения ■ комбинации
IV	Большой	Высокая	29,71 $\pm$ 47,5 1066,9 $\pm$ 31,16	35,1 $\pm$ 1,08 4,33 $\pm$ 0,14	■ элементы ■ соединения ■ комбинации

В соревновательном мезоцикле по сравнению с предсоревновательным уменьшается общий объем работы (по количеству элементов). Однако увеличивается доля работы по элементам тах трудности, происходит интенсификация тренировочного процесса за счет тренировки по соединениям, частям и целым комбинациям (рис.2).

Рисунок 2 . Примерная тренировочная нагрузка в предсоревновательном и соревновательном мезоцикле высококвалифицированных гимнасток



1- предсоревновательный мезоцикл

2- соревновательный мезоцикл

— - общий объем работы по элементам

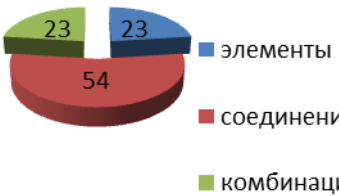
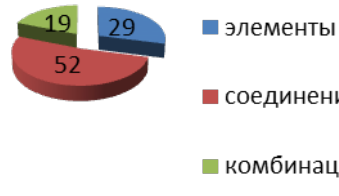
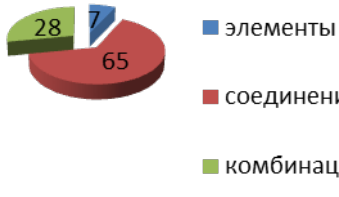
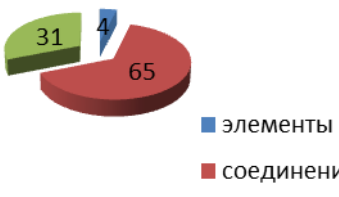
--- - количество элементов в минуту

Средние циклы тренировки состоят из различных сочетаний недельных циклов (микроструктур), отличаются друг от друга величиной и характером тренировочных нагрузок. Возможные варианты микроциклов представлены в таблице 6.

Таблица 6.

Модель соревновательного мезоцикла

Микроциклы	Объем	Интенсивность	Количественные показатели		Основная направленность тренировочной работы, %
			Объем (сумма элементов, соединений) $M \pm m$	Интенсивность (комбинации, элементы в минуту), $M \pm m$	
V	Средний	Средняя	2238,1 $\pm$ 64,84 796,5 $\pm$ 14,26	29.3 $\pm$ 0,27 3,7 $\pm$ 0,11	57 26 17 ■ элементы ■ соединения ■ комбинации

VI	Низкий	Средняя	1682,1±51,68 567,3±14,43	19,7±0,57 3,53±0,11	 ■ элементы ■ соединения ■ комбинации
VII	Средний	Средняя	2115,2±40,83 691,2±17,45	19,8±0,42 3,89±0,10	 ■ элементы ■ соединения ■ комбинации
VIII	Большой	Высокая	3156,3±84,87 1279,8±43,21	44,8±1,53 4,64±0,16	 ■ элементы ■ соединения ■ комбинации
IX	Средний	Высокая	2877,7±94,41 1163,6±46,35	44,6±1,74 5,3±0,20	 ■ элементы ■ соединения ■ комбинации

В соревновательном периоде возможны и другие варианты мезоциклов. По мере приближения к соревнованию изменяется не только количественная сторона выполнения нагрузки, но и качественная. От гимнасток требуется стабильное и выразительное выполнение целых комбинаций. В связи с этим увеличивается психическая напряженность занятий.

Аналогичная тенденция наблюдается не только в индивидуальных, но и в групповых.

В предсоревновательном мезоцикле характерна тренировка по элементам (совершенствование индивидуальной техники) в парах (переброски, броски предметов), по соединениям, где отрабатываются синхронность работы, выполняются «черновые варианты» целых комбинаций (2-3 за занятие). В соревновательном мезоцикле целые комбинации выполняются по 7-12 раз в день (при двухразовых тренировках 5-7 раз в основном занятии, 2-5 – в дополнительном), а также продолжается совершенствование отдельных, наиболее сложных соединений.

Для переходного периода характерным является восстановительно-поддерживающий мезоцикл с «мягким» тренировочным режимом, с использованием эффекта «переключения» для исключения монотонности в тренировке.

Мероприятия содействующие оптимальному течению восстановительных процессов, восстановительно-разгрузочные мезоциклы применяются внутри периода основных соревнований (между соревновательными мезоциклами) т.е. промежуточные.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» представлено в таблице 7.

Таблица 7.

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
Общая физическая подготовка (%)	40	40	10	10	10	10	10	4	4	4	2
Специальная физическая подготовка (%)	22	22	20	20	20	18	18	10	10	10	10
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2	2	4	4	4	6	6	10	10	10	8
Техническая подготовка (%)	30	30	56	56	56	56	56	61	61	61	67
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	7	7	7	7	7	9	9	9	8

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для художественной гимнастики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Спортивные соревнования в художественной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Таблица 8.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 -3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	Весь период
		Недельная нагрузка в часах										
		5	6	12	12	12	14	14	20	20	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2		3					4			4
		Наполняемость групп (человек)										
		10-20		5-10					2-4			1-2

1	Общая физическая подготовка	104	125	62	62	62	73	73	43	43	43	25
2	Специальная физическая подготовка	57	69	125	125	125	146	146	156	156	156	125
3	Спортивные соревнования	5	6	25	25	25	29	29	105	105	105	100
4	Техническая подготовка	78	94	349	349	349	408	408	582	582	582	836
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	9	19	19	19	22	22	42	42	42	37
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	22	22	22	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	8	9	44	44	44	50	50	90	90	90	100
Общее количество часов в год		260	312	624	624	624	728	728	1040	1040	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастами и гимнастками любого возраста и уровня подготовленности.

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

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

Цели:

1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита обучающихся формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности обучающихся и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Таблица 9.

Календарный план воспитательной работы

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
СЕНТЯБРЬ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Участие в субботниках.		
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!».		
Эстетическое воспитание	1. Всероссийский день бега «Кросс наций».	НП, УТ	Ст. инструктор-методист
	2. Посещение занятий старших спортсменов и соревнований.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ПДД».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков обучающихся». Выбор родительского актива.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Вот она, такая моя родина большая».	Все	Тренеры-преподаватели
ОКТАБРЬ			

Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа: «Дисциплина и дисциплинированность. Я иду на тренировку».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
	2. Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе».		
Эстетическое воспитание	1. Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены».	НП, УТ	Ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Пиво и пивной алкоголизм».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Токсикомания среди подростков».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
Н О Я Б Р Ь			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам». ГТО.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Мои предки в труде и в бою».	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
	2. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте».		
Работа с родителями	1. Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Д Е К А Б Р Ь			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Открытые турниры по культивируемым видам спорта, посвященных Всемирному Дню	НП, ТГ	Тренеры-преподаватели

	борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков».		
	2. Дружеская встреча между детьми, по причине болезни «Улыбка – лучшее лекарство».		
Эстетическое воспитание	Спортивные выступления на празднике «Новый год».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Правила поведения на тренировках в спортивном зале».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Как помочь ребенку справиться с эмоциями».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
ЯНВАРЬ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа с детьми по профилактике суицида: «Развитие личности в подростковом возрасте».	ТГ	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Выставка рисунков «Спор в нашей жизни».	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа о вреде наркотиков.		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей».	НП	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
ФЕВРАЛЬ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели

Патриотическое воспитание	1. Месячник военно-патриотической работы.		Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Беседа: «Творческие люди России».	УТ	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа: «Меры предосторожности и правила поведения на льду».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как заметить надвигающийся суицид».	УТ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
МАРТ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа: «Моральный кодекс спортсмена».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Участие во внутришкольных мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа о вреде курения.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по правилам безопасности для спортсменов в зале художественной гимнастики.		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Тревожность и её влияние на развитие личности».	УТ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
АПРЕЛЬ			
Трудовое воспитание	1. Участие в городских и в школьных субботниках.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Проведение месячника профилактики суицидального поведения.	НП	Тренеры-преподаватели
	2. Всемирный день здоровья.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа: «Первая помощь пострадавшему при пожаре».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных		

	ситуациях (наводнение, землетрясение, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».		
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	УТ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
МАЙ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	2. Участие в митинге и параде в честь Дня Победы.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Нравственное воспитание	1. Участие в демонстрации трудящихся.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «Правила поведения при пожаре».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа: «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний».		
Работа с родителями	1. Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Дни открытых дверей для родителей.		
ИЮНЬ			
Трудовое воспитание	1. Участие в уборке мест занятий и прилегающих территорий.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседы «Люблю родной край».	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Кросс «Мы за здоровый образ жизни».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Мероприятия на летних оздоровительных лагерях. Спортивные и подвижные игры.	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Инструктаж по правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время.	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-

			методист, директор
АВГУСТ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Полезным быть своей стране».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	НП, УТ	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа: «Оказание первой доврачебной помощи».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта.		
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор

2.6. Структура годичного цикла подготовки.

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки гимнасток;
- 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- 4) динамики роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

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

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов. В подготовительном периоде тренировки решаются следующие основные задачи:

- дальнейшее совершенствование физических качеств;

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

Основная направленность учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде - большой объем тренировочных нагрузок (длительные занятия, выполнение большого количества элементов, а затем соединений). Однако гимнастки выполняют и целые комбинации уже освоенных индивидуальных композиций, чтобы быть готовыми к возможным показательным выступлениям и, кроме того, поддерживать на достаточно высоком уровне специальную выносливость.

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

Задачи общеподготовительного этапа:

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

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

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

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

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

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

Основные средства специально-подготовительного этапа: хореографические упражнения разминочно-поддерживающего характера; базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами; соревновательные элементы, соединения и комбинации; поддерживающие упражнения общей и специальной физической подготовки. Разнообразие средств на данном этапе уменьшается, тренировка становится более специализированной.

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

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

Соревновательный период характеризуется завершением подготовки к соревнованиям и совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель – подготовка гимнасток к достижению максимальных спортивных результатов.

Задачи соревновательного периода:

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

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

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

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

Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов. В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность. Необходимость такой динамики обуславливается тем, что длительная интенсивная тренировка, в принципе, невозможна и это отрицательно скажется на сохранении спортивной формы.

Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

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

В этот период проводят ряд профилактических мероприятий, способствующих предотвращению утомления. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок.

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

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

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

Типы и задачи мезоциклов

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

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

На общеподготовительном этапе выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый. Во втягивающем мезоцикле первые две недели возобновления занятий после отдыха, гимнастики постепенно втягиваются в работу, приобретая необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы

Основной акцент делается на общую физическую подготовку (кроссы, плавание, бег).

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

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

подготовленности гимнасток с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

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

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

Периодизация подготовки спортсменов-гимнастов на этапах ССМ и ВСМ проводится с учетом индивидуального соревновательного графика и отражается в плане индивидуальной подготовки спортсмена. При планировании подготовки гимнастов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников спортшколы имеет принципиальное значение.

Возрастные особенности женского организма и личности

В период раннего детства большинство анатомических, физиологических и психологических показателей девочек и мальчиков практически не различаются или различаются несущественно. Но по мере увеличения биологического возраста эти различия нарастают, становясь со временем весьма значительными.

Морфологические особенности. Рост девочек заметно ускоряется, начиная с 9-12 лет. С 13-15 лет, на фоне продолжающегося интенсивного роста тела в длину, идет становление важных психических механизмов, а в 16-17 лет рост длины тела у девушек практически прекращается. Считается, что полная биологическая зрелость у них наступает в 18-21 год, т.е. раньше, чем у юношей. По сравнению с мужчинами того же паспортного возраста, рост у женщин в среднем меньше на 9-11 см. Общеизвестны и характерные различия в пропорциях тела: туловище у женщин относительно длиннее; конечности (ступни ног, руки) - короче; плечи - уже, слабее; таз - шире и расположен ниже. Женская грудная клетка - уже и короче.

Развитие двигательного аппарата девочек в возрасте 4-6 лет идет медленнее, чем у мальчиков. Объем мускулатуры у них изначально всегда меньше, мышцы слабее, менее работоспособны, а ткани (как и ткани связочного аппарата) эластичнее, с большим жировым компонентом. Мышцы

передней стенки живота у женщин относительно длиннее, а их сила составляет всего от 50 до 70% силы тех же мышц у мужчин. Поэтому очень важно систематически укреплять и развивать у девочек, девушек эту группу мышц, а также мышцы тазового дна. В целом у женщин сила мышц меньше на 10-30%, чем у мужчин. У девочек-подростков и девушек в возрасте от 12 до 17 лет при слабом развитии мышц шеи и спины на фоне нарастающих физических нагрузок возможно искривление соответствующих отделов позвоночника.

Физиологические особенности. МПК у всех занимающихся, независимо от пола, увеличивается до 12 лет, но после этого возраста у девочек потребление кислорода остается неизменным или увеличивается медленно. В среднем сердце женщин способно выполнить всего лишь 2/3 объема работы сердца мужчин. Максимальный пульс -180 ударов в минуту (более частый, чем у мужчин), но общий минутный

объем крови меньше, чем у мужчин того же возраста; гемоглобин также ниже. Вместе с тем пика своего физического развития девушки достигают в 15-16 лет, против 18-20 у юношей.

Психологические особенности. Предпубертатный и, особенно, пубертатный периоды жизни девочек - это этапы бурного роста и коренных специфических изменений в их организме, приводящих, в итоге, к биологической зрелости. После достижения девушкой половой зрелости к обязанностям тренера и врача, наблюдающего за занятиями, добавляется задача тщательной оптимизации индивидуального плана работы каждой ученицы в связи с ее овариально-менструальными циклами (ОМЦ), требующими периодического ограничения и регуляции нагрузок, как по объему, так и по их характеру, поскольку тренировка силы у женщин требует большего времени, чем у мужчин, и очень взвешенного подбора упражнений. Организм женщины остро реагирует на перегрузки, и если тренер не чувствует момента *переутомления* спортсменок, недостаточно гибко корректирует их нагрузки и режим отдыха, то рискует отбить охоту к работе с разумно повышенными тренировочными нагрузками, без которых в настоящее время невозможно достичь достойных спортивных результатов.

Психические особенности. Эмоциональная сфера, поведенческие проявления и реакции, специфика общения, психосексуальное развитие представительниц женского пола сильно отличаются от тех же признаков у мужчин. Тренер должен знать, что девушки импульсивны, чувствительны, любознательны, общительны. Сталкиваясь с проблемами, они относительно болезненно реагируют на происходящее, часто недостаточно уравновешенны и поэтому не всегда сдержанны, бывают нетерпеливы и чаще «нервничают». Очень показательным для спортсменок является их реакция на несправедливость и судейские ошибки. В целом, однако, женщинам свойственны некоторая

неуверенность в себе, склонность к переживаниям, «самокопанию». В спортивной работе девушки, в отличие от юношей, более контактны, лучше ощущают психическое состояние тренера, ценят его доброе отношение. Будучи чувствительными, ранимыми, отзывчивыми на похвалу, они не возражают против авторитарного стиля тренера при условии, что он достаточно внимателен, участлив, сдержан с ними и справедлив. При этом спортсменки отличаются большей, чем у мужчин, зависимостью от тренера, дисциплинированностью, сознательностью, усердием и настойчивостью в работе, легче находят общий язык со своими подругами по команде.

Психические качества занимающихся изменяются под воздействием тренировок. Уже через 3-8 лет занятий спортом гимнастки становятся более смелыми, активными, агрессивными, менее тревожными.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в училище олимпийского резерва разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

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

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности,

профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень

Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Таблица 10.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Этап начальной подготовки	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

		антидопинговой культуры»			Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в

			в регионе РУСАДА	назначени ю	регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		«Подача запроса на ТИ»			
		«Система АДАМС»			

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки в художественной гимнастике является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности. Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица 15).

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия. Спортсменки, работая в качестве помощниц тренера, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменок наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений художественной гимнастики, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Таблица 11.

Примерное содержание тренерско-инструкторской практики.

Содержание работы	УТ-группы. Годы подготовки				Группы ССМ
	1	2	3	4-5	
Проведение подвижных и спортивных	-	-	+	+	+

игр на группах начальной подготовки.					
Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции).	-	-	+	+	+
Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории художественной гимнастики.	-	-	-	-	+
Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнасткам своей группы..	-	-	+	+	+
Шефство над одной-двумя спортсменками-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики	-	-	-	+	+
Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками	-	-	-	-	+
Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике.	-	-	-	-	+

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, привлечения спортсменок к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований (таблица 16).

Гимнастки должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для гимнасток этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 12.

Примерное содержание подготовки судей по спорту

Содержание работы	УТ-группы. Годы подготовки				Группы ССМ
	1	2	3	4-5	
Понятие о десятибалльной системе оценки гимнастических упражнений.	+	-	-	-	-
Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении.	+	+	+	+	+
Классификация ошибок.	+	+	-	-	-
Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания).	+	+	+	+	+
Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и	-	+	+	+	+

бригады судей. □					
Классификация ошибок и сбавки.	-	-	+	+	+
Судейские бригады, группы судей.	-	-	-	+	+
Судьи по Трудности, Артистизму и Исполнению.	-	-	-	+	+
Судейство соревнований по СФП.	-	-	+	+	+
Судейство первенств ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юн. разряды).	-	-	-	+	+
Судейство на школьных соревнований в качестве судей по Трудности, Артистизму и Исполнению.	-	-	-	+	+
Обучение записи упражнения с помощью символов.	-	-	-	+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту», судейство районных и городских соревнований.	-	-	-	-	+

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

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

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

- рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

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

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

«Оперативный уровень» восстановлений предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

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

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

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

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микро- и макрокроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические (таблица 13).

Таблица 13.

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические		
1.	- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические		
2.	- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические		

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
3.	1. рациональное питание: • сбалансировано по энергетической ценности; • сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); • соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; • соответствует климатическим и погодным условиям. 2. физиотерапевтические методы: • массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); • гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); • аппаратная физиотерапия; • бани.	В течение всего периода реализации программы

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

Программная работа с гимнастами и гимнастками строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности гимнастов и гимнасток, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся.

Понятие «возраста»

Понятие «возраста» спортсмена неоднозначно. Различают ряд градаций этого понятия. Основные из них: паспортный, биологический, интеллектуальный возраст. П а с п о р т н ы й в о з р а с т соответствует простому хронологическому отсчету времени, прожитого человеком от момента рождения. Б и о л о г и ч е с к и й в о з р а с т – это достигнутая субъектом ступень соматического, телесного развития организма с учетом состояния всех его функциональных систем, особенно уровня половой зрелости. Разница между паспортным и биологическим возрастами наиболее ярко проявляется у подростков и может достигать 3-4 лет. И н т е л л е к т у а л ь н ы й в о з р а с т – характеристика умственного развития человека в сравнении с возрастными нормами.

Общие возрастные особенности развития организма занимающихся

Современная система подготовки гимнасток, ориентированная на высокие спортивные достижения, предусматривает раннее начало систематизированных занятий, как правило, падающее еще на дошкольный возраст. Детей школьного возраста принято делить на три возрастные группы. Это - младшие школьники (7-11 лет), собственно подростки (11-15 лет) и старшие школьники (юношеский возраст, 15-17 лет).

Подростковый возраст – наиболее ответственный период развития детей. В это время особенно активно формируются все системы организма, совершенствуются его функции, происходит половое созревание, которое

оказывает влияние на работу внутренних органов, психику подростка, а также формирование его нравственных убеждений, характера.

Опорно - двигательный аппарат подростка находится в стадии интенсивного роста, что выражается в быстром увеличении массы и, особенно, длиннотных параметров тела преимущественно за счет конечностей. При этом происходит постепенное все большее окостенение скелета, хотя позвоночный столб еще сохраняет высокую подвижность; повышенная гибкость позвоночника ребенка и подростка - при слабой еще мышечной системе и повышенных физических нагрузках - может приводить к нежелательным отклонениям в опорно-двигательном аппарате занимающихся: деформациям позвоночника, межпозвоночных дисков, нарушению осанки и т.п.

Мышечная система у детей и подростков развивается неравномерно и отстает от роста костей, особенно это относится к сгибателям конечностей. Этим объясняется снижение относительной силы детей, некоторые нарушения у них координации движений, характерная подростковая «неуклюжесть». И хотя с 11 до 14 лет уже наблюдается значительный прирост выносливости к статическим усилиям, подросток приспособлен к ним еще недостаточно - утомление работающих мышц у детей наступает быстрее, чем у взрослых. Только в юношеском возрасте динамика формирования опорно-двигательного аппарата изменяется: наблюдаются более высокие темпы увеличения мышечной массы и, соответственно, абсолютной и относительной силы спортсменов.

Сухожильные структуры у детей и подростков, как и мышцы, развиты слабо и лишь с возрастом существенно укрепляются. Так, если в 7-9 лет прочность ахиллова сухожилия на разрыв составляет около 200 кг (что, с учетом ударных нагрузок при прыжках, соскоках, совсем немного), то в 13-14 лет она равна примерно 300, а в 17-18 лет - уже примерно 400 кг.

Сердечно-сосудистая система человека достигает полного развития к 20-22 годам, поэтому приспособляемость сердца к нагрузке у подростков еще несовершенна. Так, при работе статического характера ЧСС у подростков увеличивается примерно на 30% и только с повышением тренированности начинает снижаться. Повышение ЧСС и артериального давления у детей 11-14 лет может быть вызвано изменениями, связанными и с интенсивным половым созреванием, поэтому при дозировании физической нагрузки необходима осторожность. Дыхательный аппарат подростка еще только развивается; жизненная емкость его легких почти вдвое меньше, чем у взрослого. Несмотря на то, что дыхательная функция с возрастом и благодаря активным занятиям спортом естественным образом совершенствуется, спортсмена-подростка необходимо специально обучать правильному дыханию

как в условиях нормы, так и, в особенности, при исполнении физических упражнений.

Двигательный анализатор. Как отмечалось, координация движений ребенка и подростка несовершенна. Лишь к концу периода полового созревания движения становятся более гармонизованными, что связано как с нарастанием силовых возможностей детей, так и с совершенствованием функций ЦНС и развитием двигательного анализатора. Важным показателем двигательных способностей у детей является ловкость, т.е. умение приспосабливать действия к различным динамически изменяющимся условиям. В свою очередь развитие пространственной ориентировки, оцениваемой по точности выполнения заданного движения, к 16 годам достигает уровня взрослых людей.

Зрительный, вестибулярный, слуховой и тактильный анализаторы интенсивно развиваются как в раннем детском, так и подростковом возрастах. С помощью зрительного и вестибулярного анализаторов гимнаст получает из окружающего мира около 90% всей информации, без которой практически невозможно исполнение многих упражнений, особенно связанных со сложной ориентацией в пространстве, быстрыми перемещениями и вращениями. Организации темпоритма движений, силовых акцентов способствует также слуховой анализатор. При этом полное развитие тонкого слухового восприятия происходит лишь к 12 годам.

Сензитивные периоды развития детей и подростков. У детей и подростков развитие и формирование различных органов и систем происходит неравномерно и в разные сроки. Существуют т.н. «сензитивные периоды», т.е. возрастные этапы, в ходе которых особенно быстро и, как правило, скачкообразно развиваются отдельные морфологические и функциональные свойства организма человека, наиболее чувствительные в это время к внешним воздействиям. Так, ловкость, координационные качества, способность сохранять устойчивость в равновесных положениях активно развиваются уже в возрасте 7-10 лет. С 9-10 лет быстро возрастает способность развивать максимальный темп движения, улучшается общая выносливость; быстрота двигательных действий (например, движения неотягощенными конечностями) заметно улучшается с 10-13 лет; скоростно-силовые качества с 13-15; выносливость и сила - с 15-17 лет. При этом становление мастерства в гимнастике в основном происходит и завершается *до достижения биологической, половой зрелости.*

Определенное представление о характере биологического развития дают данные о длине и весе тела гимнасток 5-18 лет и информация о темпах их прироста. Они позволяют судить не только о характере количественных

изменений в самих параметрах тела гимнастов в связи с возрастом, но и, что не менее важно для управления процессом подготовки, учитывать и предвидеть темпы увеличения этих показателей, так как с изменением длины и массы тела изменяются и биодинамические характеристики движений. К тому же увеличение массы тела часто снижает показатель относительной силы. То и другое может отразиться на обучении, затрудняя его, а главное - на технике исполнения ранее уже выученных элементов.

Таблица 14.

Периоды наиболее интенсивного прироста длины и веса тела (в %) у гимнасток в связи с возрастом

Возрастной период (лет) - % увеличения	
Длина тела	с 7 лет до 8 лет – 5,0%
	с 10 лет до 11 лет – 4,1%
	с 11 лет до 12 лет – 2,9%
Вес тела	с 5 лет до 6 лет – 13,3%
	с 7 лет до 8 лет – 11,4%
	с 10 лет до 11 лет – 10,5%
	с 14 лет до 15 лет – 9,6%

Прогнозирование периодов интенсивного биологического развития по зонам статистического распределения, в которых находятся росто-весовые параметры спортсменов, дает возможность, если и не исключить, то хотя бы смягчить часто встречающиеся возрастные «сбои» в росте спортивного мастерства. При этом важную роль играют средства и методы физической подготовки и контроль уровня подготовленности занимающихся.

Подростки обладают достаточно высокими координационными возможностями, что позволяет обучать их сравнительно сложным техническим действиям. Они хорошо запоминают движения, способны четко выделять в них главное звено и вообще могут успешно решать чисто технические задачи. В тех случаях, когда выполнение упражнения не лимитировано высокими требованиями к психофизическим, особенно силовым и скоростно-силовым качествам, подростки способны осваивать самые сложные «трюки». Важную роль при этом играют приемы помощи и страховки, вспомогательные (в том числе упругие) снаряды, тренажерные устройства, позволяющие снимать с подростка силовые, скоростно-силовые перегрузки.

Неравномерность и неоднозначность морфологического развития детей и подростков отражается также в том, что в разных индивидуальных случаях развитие организма в целом происходит более или менее быстро.

Нормальный темп развития говорит о соответствии паспортного и биологического возрастов. Ускоренное развитие, при котором биологические

признаки опережают паспортный возраст, характерно для т.н. *акселерации*. Явление, противоположное ей по смыслу, - т.н. *ретардация*. Оно достаточно характерно для спортивной гимнастики, особенно -для гимнасток. При раннем начале углубленных интенсивных тренировок наблюдается отставание в морфологическом развитии, которое, однако, затем, по мере взросления, компенсируется соответствующим ускорением.

Психические особенности. Психические процессы: ощущения в разных модальностях, восприятие, память, внимание, эмоции, мышление, воля у подростков отличаются неустойчивостью, лабильностью. Характер детей и подростков еще не сформирован, их интересы изменчивы, эмоциональные проявления выражены ярче, чем у взрослых. Подростки впечатлительны, восприимчивы, стремятся к самоутверждению и равноправию со взрослыми. Особым авторитетом у них, особенно у мальчиков, пользуются выдающиеся спортсмены, волевые люди. Характерное явление этого периода - ориентировка на «кумиров». Тренер, наставник должны использовать эти черты характера для правильного формирования личности ребенка, становясь, прежде всего, положительным примером для учеников.

В отличие от маленьких детей, подростки по своим психическим возможностям способны к достаточно продолжительной концентрации внимания, но все же поддерживать сосредоточенное состояние на протяжении длительного упражнения или многочасовой тренировки подростку труднее, чем взрослому; монотонная работа вызывает у них быстрое утомление. Поэтому тренировка детей всегда должна быть методически достаточно разнообразной, эмоционально построенной и включать в себя, по возможности и необходимости, элементы игры и увлекательного соперничества.

Личность юного спортсмена следует рассматривать с трех основных сторон - темперамента, характера, способностей, объединенных современными представлениями о типах нервной деятельности человека.

Несмотря на чрезвычайное разнообразие типологических характеристик нервной деятельности, у детей, как и у взрослых, можно выделить четыре известных типа:

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, динамичный тип {«сангвиник»). Для него характерно достаточно быстрое овладение техникой движения. Юные спортсмены с таким типом нервной системы легко справляются со сложными двигательными задачами, возникающими, например, в игровых ситуациях. Однако быстрый успех может сопровождаться у них потерей желания к дальнейшему совершенствованию. Активное побуждение к повторению упражнения, внимательный контроль за качеством его выполнения способствуют в этом случае более эффективному освоению новых движений.

2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, медленный тип («флегматик»). Для детей, относящихся этому типу, также характерно успешное овладение сложными движениями. Однако образование условных связей у них происходит замедленно. Поэтому неоднократное повторение ими уже знакомых упражнений не только не снижает у таких детей интереса к занятиям, но еще больше способствует успеху работы.

3. Сильный, повышено возбудимый, безудержный тип («холерик») обладает высокой подвижностью нервных процессов, способностью быстро усваивать движения. Однако из-за неуравновешенности и излишней возбудимости такие дети излишне импульсивны, не упорядочены в действиях и часто перескакивают от одного упражнения к другому, не решив до конца задачи, поставленной тренером. Дети с такими типологическими особенностями отличаются также повышенной двигательной активностью, непоседливостью, неустойчивым вниманием. Их воспитание и обучение часто вызывают затруднения.

4. Понижено возбудимый, слабый тип («меланхолик»). Для этого типа характерно более вялое, безразличное отношение к работе. Освоение сложных двигательных действий у детей такого типа не вызывает интереса, так как требует значительных психических и физических усилий. Необычные двигательные ситуации могут вызывать у них состояние запредельного торможения, поэтому обучение таких детей требует особенно большой настойчивости и умения.

Х а р а к т е р - также одна из определяющих сторон личности, под которой принято понимать некоторую сумму свойств, включающую в себя такие показатели, как эмоциональные качества и состояния, волевые, деловые, творческие, нравственные, коммуникативные и др. качества.

И н т е р е с ы подростков изменчивы, поэтому тренеру необходимо уяснить себе, действительно ли однажды проявленное влечение подростка к данному виду спорта достаточно устойчиво и он не будет пропускать занятия. Последнее особенно характерно для девочек. Практика показывает, что чаще остаются и продолжают заниматься лишь те из них, кто приходит в секцию поодиночке, по собственной инициативе.

Медико-биологический контроль

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

профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

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

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

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

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

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсменки.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменок, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменок выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсменки - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменок с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они

должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика» а также общих знаний об антидопинговых правилах;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
- формирование навыка соревновательной деятельности путем обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;
- изучение антидопинговых правил;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участию в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания, знание антидопинговых правил;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности, знание антидопинговых правил;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и стабильные спортивные результаты;

- выполнения плана индивидуальной подготовки;

- сохранение здоровья.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

- личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «художественная гимнастика», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

- спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

- соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение

антидопинговых правил. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика», отображены в таблице 15.

Таблица 15.

Влияние физических качеств на результативность гимнастики

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние.

Под *быстротой* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Под *координацией* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать

двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, представлены в таблицах 16-19.

Таблица 16.

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

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

			«3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, в исходном положении – удержание ноги в сторону с помощью руки	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 10 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 4 с; «2» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед углом, руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка

		не натянута.
2.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной классификации		
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий уровень;

4,4-4,0 – выше среднего уровня;

3,9-3,5 – средний уровень;

3,4-3,0 – ниже среднего уровня;

2,9-0,0 – низкий уровень.

Таблица 17.

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
1.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая нога вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине ноги вперед, поднять туловище, разведение ног в шпагат (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги

			незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полной стопе руки в стороны, махом правой ноги назад равновесие на одной ноге, другая нога в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая нога вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «2» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди.
1.10.	В стойке на полупальцах 4 переката обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – обруч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			

2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий уровень;

4,4-4,0 – выше среднего уровня;

3,9-3,5 – средний уровень;

3,4-3,0 – ниже среднего уровня;

2,9-0,0 – низкий уровень.

Таблица 18.

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

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

			«3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе 8 наклонов назад (за 10 с)	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 20 с)	балл	«5» – 36-37 раз; «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах руки в стороны, махом правой ноги назад равновесие на одной ноге, другая нога в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги, другая нога в сторону, вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда более 180°, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180°, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175°-160°, грудной отдел позвоночника отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160°-145°, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145°.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной ноги, другая нога вперед, вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда 180° и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160°-145°; «2» – амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1 – шпагат в стойке на	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;

	руках; 2 – прямая нога на полной стопе, в наклоне назад удержать шпагат; 3 – прямая нога на полной стопе, удержать шпагат, корпус поднят к ноге		«2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1 – шпагат в стойке на руках; 2 – прямая нога на полной стопе, в наклоне вперед удержать шпагат; 3 – прямая нога на полной стопе, удержать шпагат, корпус поднять в вертикальное положение к ноге выше 90°	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 90°.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1метр жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.
1.14	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа-
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической

подготовки:

5,0-4,5 – высокий уровень;

4,4-4,0 – выше среднего уровня;

3,9-3,5 – средний уровень;

3,4-3,0 – ниже среднего уровня;

2,9-0,0 – низкий уровень.

Таблица 19.

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую ногу вперед на 170°-180°, боком к опоре (за 5с) (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение и небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°.
1.3.	Из положения лежа на спине ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат (за 15 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз
1.4.	Из положения лежа на животе руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе 10	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;

	наклонов назад		«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	Из стойки на полупальцах руки в стороны, махом правой ноги назад равновесие на одной ноге, другая нога в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4 с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке	балл	«5» – амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5с	балл	«5» – амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160°-145°; «2» – амплитуда 135°; «1» – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;

			«1» – амплитуда всего движения менее 135°.
1.10.	Вертикальное равновесие на двух ногах в положении на полупальцах с четырьмя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» – переброски сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» – вспомогательные движения телом без потери равновесия; «3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – переброски на низких полупальцах со значительным схождением с места, нарушение плоскости и высоты броска.
1.11.	В стойке на полной стопе одной ноги, другая нога на пассе, жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой	балл	«5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звездочек тела; «4» – 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки у женщин:

5,0-4,5 – высокий уровень;

4,4-4,0 – выше среднего уровня;

3,9-3,5 – средний уровень;

3,4-3,0 – ниже среднего уровня;

2,9-0,0 – низкий уровень.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «художественная гимнастика» осуществляется на основе обязательного

соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

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

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»; зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает – 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности

спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основным объемом упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «художественная гимнастика» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «художественная гимнастика».

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы дополнительной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «художественная гимнастика» на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительно образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Примерная рабочая программа этапа начальной подготовки
тренера-преподавателя МБУДО СШОР № 10 «Олимп» г.о.Тольятти

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Отделение (вид спорта): художественная гимнастика

Группа, этап подготовки: НП-1, НП-2, НП-3

Сроки реализации программы: 3 года

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.
Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной осанки.
2. Развитие физических способностей и физических качеств.
3. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов: равновесий, прыжков и поворотов и работы с предметом: скакалка, обруч, мяч и булавы.
4. Развитие специфических качеств (танцевальности, музыкальности, выразительности и артистичности и красоты движений).
5. Формирование устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой.

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП-1

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8	8	104
Специальная физическая подготовка	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	57
Спортивные соревнования	-	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-	5
Техническая подготовка	6	7	7	6	7	6	7	7	7	6	6	6	78
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	-	1	1	-	-	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	-	-	8
Общее количество часов в год	22	24	22	22	20	23	23	23	23	20	19	19	260

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы НП-2, НП-3

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	10	11	10	11	11	10	11	10	11	10	10	10	125
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	69
Спортивные соревнования	1	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-	6
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские,	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	9

медико-биологические, восстановительные мероприятия													
Общее количество часов в год	26	28	26	28	27	27	28	27	27	24	22	22	312

Тематическое планирование на учебный год для групп НП-1

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	104	сентябрь-август
	Ходьба, виды ходьбы		
	Беговые перемещения		
	Строевые упражнения, ОРУ		
	Подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	57	сентябрь-август
	Развитие быстроты, выносливости		
	Упр-я на развитие скорости, силовых качеств		
	Растяжка. Развитие силы мышц, спины, брюшного пресса		
3.	Спортивные соревнования	5	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	78	сентябрь-август
	Упр-я б/п: наклоны, махи, волны, повороты, прыжки, захваты, равновесия		
	Работа с предметами		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	сентябрь-август
	Гигиена, режим дня		
	Правила поведения и ТБ		
	Терминология в художественной гимнастике		
	История развития художественной гимнастики		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	8	сентябрь-август
ИТОГО:		260	

Тематическое планирование на учебный год для групп НП-2, НП-3

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	125	сентябрь-август
	Ходьба, бег		
	ОРУ		
	Подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	69	сентябрь-август
	Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации		
3.	Спортивные соревнования	6	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	94	сентябрь-август
	Элементы художественной гимнастики: прыжки,		

	равновесия, повороты		
	Упр-я с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	сентябрь-август
	Режим дня, гигиена		
	Техника безопасности		
	История художественной гимнастики		
	Терминология		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	9	сентябрь-август
ИТОГО:		312	

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: НП-1

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Хореография	Разучивание позиций I, II, III, IV, V. Терминология, история хореографии.
Акробатика	Перекаты на спине в группировке. Стойка на лопатках, кувырки вперед, назад, боком. «Колесо».
Упражнения без предмета	Прыжки: касаясь, шагом на правую, левую ногу, наскок с двух ног касаясь на правую, левую ногу. Повороты: пассе, носок прижат к колену, с правой, левой ноги. Арабеск: нога прямая назад, руки в сторону. Элементы тела: шпагат на полу, руки на передней ноге, поворот на 360°, перекат из мостика назад. Равновесия: боковая нога в сторону, захват рукой пятки, стоя на правой, левой ноге, захват ноги в кольцо, руки возле ушей, правой, левой ногой.
Упражнения со скакалкой	Прыжки через скакалку вперед, назад, скрестно, галоп в сторону, восьмерки, манипуляции, бег через скакалку, вращение вперед, назад.

Группа, этап подготовки: НП-2, НП-3

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Программа 2 юношеского разряда. Упражнение без предмета и упражнение с обручем.	Состав упражнения без предмета: элементы движения тела: прыжки, равновесия, повороты, танцевальные дорожки. Прыжки толчком одной: касаясь, касаясь в кольцо, шагом, касаясь прогнувшись. Прыжки толчком двумя: касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, двумя в кольцо. Равновесия на полной стопе и на полупальце: пассе, с ногой вперед на 90°, арабеск, атитюд, кольцо с помощью, затяжка с прямой, равновесие в шпагат с ногой вперед и в сторону, равновесие с ногой в сторону с наклоном корпуса с помощью и

Мяч	без, низкое равновесие с помощью и без. Повороты: в пассе, с ногой вперед, арабеск, аттитюд, в кольцо с помощью, с ногой в сторону в шпагат. Танцевальные дорожки различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем и амплитудой, с различными движениями корпуса, рук и ног.
Булавы	Состав упражнения с обручем имеет идентичное наличие элементов движений тела: равновесий, прыжков и поворотов. Работа предмета: каты, перекаты, вертушки на полу, вокруг кисти, головы, ног, вращения на различных частях тела: руках, ногах, голове, туловище, маленькие броски в горизонтальной плоскости, высокие броски: рукой, ногой, в горизонтальной, вертикальной плоскости, различные ловли обруча: ногой стоя, в ноги на полу со зрительным и без зрительного контроля.
Скакалка	Разучивание перекатов по различным частям тела и по полу, обволакиваний, отбивов руками и различными частями тела от пола, отбивы от различных частей тела, броски мяча: одной и двумя руками, ловли мяча: в ноги на полу и на коленях, без зрительного контроля за головой и за спиной. Разучивание вращений одной и двумя булавами, перебрасывание одной и двух булав на пол и на целый круг, отталкивания, перекаты по руке и по туловищу, мельницы, броски одной булавы, ловля булавы в одну и две руки. Совершенствование простых и скрестных прыжков, вращений скакалки в различных плоскостях. Разучивание двойных прыжков, прыжков вдвое сложенную скакалку, отбивов, эшапе, бросков: за два и один конец, ногой раскрытой и вдвое сложенной скакалки, ловли за один и два конца. 1

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Первенства СШОР	апрель 2026г., май 2026г.	1-10 место
Выполнение 3 юношеского разряда	2026г.	

Тренер-преподаватель: _____

Старший инструктор-методист: _____

**Примерная рабочая программа учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации)
тренера-преподавателя МБУДО СШОР № 10 «Олимп» г.о.Тольятти**

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Отделение (вид спорта): художественная гимнастика

Группа, этап подготовки: УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5

Сроки реализации программы: 5 лет

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Развивать гибкость.
2. Развивать координационные способности.
3. Развивать скоростно-силовые способности.
4. Совершенствовать индивидуальную соревновательную программу.
5. Совершенствовать групповую соревновательную программу.

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТ-1

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
Специальная физическая подготовка	10	11	10	10	11	11	10	11	11	10	10	10	125
Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
Техническая подготовка	29	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	349
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	19
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	44
Общее количество часов в год	50	54	53	51	53	55	52	53	53	50	50	50	624

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы УТ-2

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	52	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
Специальная физическая подготовка	10	11	10	10	11	11	10	11	11	10	10	10	125
Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
Техническая подготовка	29	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	349
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	19
Инструкторская и	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	44
Общее количество часов в год	50	54	53	51	53	55	52	53	53	50	50	50	624

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТ-3

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
Специальная физическая подготовка	10	11	10	10	11	11	10	11	11	10	10	10	125
Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
Техническая подготовка	29	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	349
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	19
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	44
Общее количество часов в год	50	54	53	51	53	55	52	53	53	50	50	50	624

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТ-4

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	73
Специальная физическая подготовка	12	12	12	13	12	12	13	12	12	12	12	12	146
Спортивные соревнования	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	29

Техническая подготовка	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	408
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	50
Общее количество часов в год	60	61	61	61	63	60	62	61	61	60	59	59	728

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТ-5

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	73
Специальная физическая подготовка	12	12	12	13	12	12	13	12	12	12	12	12	146
Спортивные соревнования	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	29
Техническая подготовка	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	408
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	50
Общее количество часов в год	60	61	61	61	63	60	62	61	61	60	59	59	728

Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-1

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	62	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		

2.	Специальная физическая подготовка:	125	сентябрь-август
	Хореография, акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
	Прыжки		
3.	Спортивные соревнования	25	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	349	сентябрь-август
	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	19	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	44	сентябрь-август
ИТОГО:		624	

Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-2

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	62	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка:	125	сентябрь-август
	Хореография, акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
	Прыжки		
3.	Спортивные соревнования	25	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	349	сентябрь-август
	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	44	сентябрь-август
ИТОГО:		624	

Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-3

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	62	сентябрь-август
	Ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры		

2.	Специальная физическая подготовка:	125	сентябрь-август
	Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации		
	Акробатика		
	Хореография		
3.	Спортивные соревнования	25	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	349	сентябрь-август
	Равновесия, повороты, прыжки		
	Упражнения без предмета, с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)		
	Групповые упражнения: 5 обручей, 5 мячей, 10 булав		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	44	сентябрь-август
ИТОГО:		624	

Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-4

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	73	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка:	146	сентябрь-август
	Хореография, акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
	Прыжки		
3.	Спортивные соревнования	29	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	408	сентябрь-август
	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	50	сентябрь-август
ИТОГО:		728	

Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-5

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	73	сентябрь-август
	ОРУ, бег, ходьба, прыжки		
	Формирование осанки		

	Эстафеты		
2.	Специальная физическая подготовка:	146	сентябрь-август
	Подвижность суставов		
	Координация, ловкость		
	Сила мышц спины, брюшного пресса, ног, рук		
	Выносливость		
3.	Спортивные соревнования	29	сентябрь-август
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные		
	Всероссийские		
4.	Техническая подготовка:	408	сентябрь-август
	Обруч: броски, вращения, каты, проходы		
	Булавы: вращения, мельницы, броски, ловли		
	Лента: спирали, змейки, эшапе, проходы, броски		
	Мяч: перекаты, отбивы, круги, восьмерки, броски		
	Скакалка: проходы, эшапе, броски, ловли, вращения		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	сентябрь-август
	Режим дня, гигиена, питание		
	Правила ТБ и ОТ, поведения		
	Терминология и судейство		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	50	сентябрь-август
ИТОГО:		728	

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: УТ-1

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение без предмета	Равновесие на «недоминирующей ноге» по выбору. Поворот «кольцо», фуе. Равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи. Прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись».
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение с мячом	-Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета).

Индивидуальное упражнение с булавами	Равновесия, повороты, прыжки с мячом. Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
--------------------------------------	--

Группа, этап подготовки: УТ-2

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Индивидуальное упражнение без предмета	Равновесие на «недоминирующей ноге» по выбору. Поворот «кольцо», фуеете. Равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи. Прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись».
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. -динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение с пятью мячами	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с мячом. Сотрудничества.

Группа, этап подготовки: УТ-3

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Беспредметная подготовка	Равновесная: аттитюд, захват в кольцо, кольцо силой, переднее низкое, боковое с наклоном туловища с помощью руки и без, высокое заднее равновесие в шпагат. Вращательная: повороты на пассе, в аттитюд, в арабеске, в кольцо с помощью руки, в переднем низком, с ногой вперед на 900, фуэте. Прыжковая: касаясь, касаясь в кольцо, кольцо двумя, шагом, шагом с наклоном, шагом в кольцо, жете ан турнан (шагом, касаясь в кольцо, шагом прогнувшись, шагом в кольцо). Акробатическая: перевороты вперед, назад со сменой ног и без, на одной руке, кувырки вперед, назад, переворот боком.
Предметная подготовка	Скакалка: броски с ловлей за узлы, на шею, во время вращательного движения; эшаппе в разных плоскостях с двойным вращением конца скакалки, прыжки через скакалку, вращения. Выполнение рисков согласно правилам соревнований Обруч: перекаты по телу во время вращательных движений, вертушки на разных частях тела, вращения, броски в разных плоскостях, ловли без контроля зрения, без помощи рук. Выполнение рисков согласно правилам соревнований. Мяч: перекаты по рукам, по спине, во время переворота, «колеса», отбивы рукой, ногой, туловищем, восьмерки, броски и ловли без помощи кистей рук, без зрительного контроля, вращение мяча на пальце, выполнение рисков согласно правилам соревнований. Булавы: мельницы, вращения, ассиметричные движения, мелкие броски с броском или ловлей без помощи кистей, во время вращательных, акробатических элементов, высокие броски одной, двух булав (без зрительного контроля, без помощи рук), выполнения рисков. Лента: вращения спираль, змейка во время вращательных акробатических элементов, за спиной, под ногами, эшаппе, бумеранг с возвратом ногами в перевороте, высокие броски и ловли после них с переворотами, вертолетами, ногами, без зрительного контроля.
Хореографическая подготовка	Классический экзерсис у станка, на середине; элементы народного танца, танцы народов мира; элементы современного танца.
Композиционная подготовка	Составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

Группа, этап подготовки: УТ-4

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
-------------------	---

Индивидуальное упражнение без предмета	Равновесие на «недоминирующей ноге» по выбору. Поворот «кольцо», фуэте. Равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи. Прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись».
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). - и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом. Сотрудничества.

Группа, этап подготовки: УТ-5

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Программа групповых упражнений. Программа КМС-МС Виды программ: упражнение с пятью обручами и двумя скакалками и тремя мячами.	Содержание программы: элементы движений тела: повороты, прыжки, равновесия, обмены с бросками и обмены без бросков, танцевальные дорожки, риски. Равновесия: с наклоном корпуса с помощью вперед и в сторону, в кольцо с помощью. Повороты: в кольцо с помощью, аттитюд. Прыжки: жите шагом, касаясь в кольцо с поворотом. Обмены с бросками: в различных плоскостях, без зрительного контроля, без помощи рук, на крутящих элементах, вместе и поочередно. Ловли на разных уровнях, без помощи рук, без зрительного контроля в различные работы телом. Обмены без бросков: поочередно и вместе, на разных уровнях, с участием разного количества гимнасток, с поддержками и без, различного рода взаимодействия: при помощи предметов,

	гимнасток. Танцевальные дорожки с различной работой предметом: обручи: вертушки, перекаты, вращения, каты по полу, отбивы, маленькие броски; скакалки-мячи: эшапе, прыжки со входами, вращения, отбивы, перекаты мячи, отбивы, обволакивания, отталкивания.
Скакалка	Совершенствование прыжков с одинарным и двойным вращением скакалки, вдвое сложенную, входом вперед и назад. Броски различными способами: открытой и вдвое сложенной скакалки, с узлом и без, без помощи рук и без зрительного контроля. Ловли на различных уровнях, в крутящие и другие движения тела, без зрительного контроля, без помощи рук, открытой и сложенной скакалки, за один и два конца.
Булавы	Совершенствование бросков: одной и двумя булавами в горизонтальной и вертикальной плоскости, без помощи рук и без зрительного контроля. Совершенствование различных способов ловли одной и двух булав.
Элементы движения тела	Совершенствование элементов движений тела. Прыжки толчком одной: шагом, касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жите касаясь в кольцо, жите касаясь прогнувшись, жите шагом, жите шагом в кольцо. Прыжки толчком двух: касаясь в кольцо, разножки, касаясь прогнувшись. Равновесия: планше, кольцо с помощью, затяжка с прямой, с наклоном корпуса в сторону, вперед и назад с помощью и без. Повороты: в кольцо с помощью, аттитюд, арабеск, фуэте.

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Чемпионат и первенство ПФО	январь-февраль 2026г.	1-10 место
Соревнования Самарской области	март-май 2026г.	1-10 место
Чемпионат и первенство России	апрель 2026г.	1-10 место
Всероссийские соревнования	январь-июнь 2026г.	1-10 место

Тренер-преподаватель: _____

Старший инструктор-методист: _____

**Примерная рабочая программа этапа совершенствования спортивного
мастерства и высшего спортивного мастерства**

тренера-преподавателя МБУДО СШОР № 10 «Олимп» г.о.Тольятти

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Отделение (вид спорта): художественная гимнастика

Группа, этап подготовки: ССМ, ВСМ

Сроки реализации программы: без ограничений

Возраст обучающихся: ССМ – 13 лет (не ограничивается)

ВСМ – 15 лет (не ограничивается)

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Развивать гибкость.
2. Развивать координационные способности.
3. Развивать скоростно-силовые способности.
4. Совершенствовать индивидуальную соревновательную программу.
5. Совершенствовать групповую соревновательную программу.

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ССМ-1

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	43
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Спортивные соревнования	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	8	8	105
Техническая подготовка	49	49	48	49	48	49	49	48	49	48	48	48	582
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	42
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	22
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	90
Общее количество часов в год	87	88	87	88	87	88	89	87	87	85	84	83	1040

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы ССМ-2, ССМ-3

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	52	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	43
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Спортивные соревнования	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	8	8	105
Техническая подготовка	49	49	48	49	48	49	49	48	49	48	48	48	582
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	42
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	22
Медицинские,	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	90

медико-биологические, восстановительные мероприятия													
Общее количество часов в год	87	88	87	88	87	88	89	87	87	85	84	83	1040

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ВСМ

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Специальная физическая подготовка	10	11	10	11	11	10	11	10	11	10	10	10	125
Спортивные соревнования	8	9	8	9	8	8	8	9	9	8	8	8	100
Техническая подготовка	70	70	70	70	70	70	70	70	69	69	69	69	836
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Инструкторская и судейская практика	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	8	9	8	9	8	8	8	9	9	8	8	8	100
Общее количество часов в год	103	108	104	106	104	103	104	105	105	102	102	102	1248

Тематическое планирование на учебный год для групп ССМ-1

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	43	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	156	сентябрь-август
	Хореография,		
	Акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
	Прыжки		
3.	Спортивные соревнования	105	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	582	сентябрь-август
	Скакалка, обруч		

	Мяч, булавы		
	Лента		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	42	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Инструкторская и судейская практика	22	сентябрь-август
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	90	сентябрь-август
ИТОГО:		1040	

Тематическое планирование на учебный год для групп ССМ-2, ССМ-3

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	43	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка:	156	сентябрь-август
	Хореография		
	Акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
	Прыжки		
3.	Спортивные соревнования	105	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	582	сентябрь-август
	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Инструкторская и судейская практика	22	сентябрь-август
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	90	сентябрь-август
ИТОГО:		1040	

Тематическое планирование на учебный год для групп ВСМ

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	25	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, подвижные игры, упр. из		
2.	Специальная физическая подготовка:	125	сентябрь-август
	Хореография,		
	акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
	Прыжки		
3.	Спортивные соревнования	100	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	836	сентябрь-август

	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
	История спорта. Современные тенденции.		
6.	Инструкторская и судейская практика	25	сентябрь-август
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	100	сентябрь-август
ИТОГО:		1248	

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: ССМ-1

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (спиральки, змейки, восьмерки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с лентой.
Групповое упражнение с пятью скакалками	Техника предмета (вращения, «эшапе», прыжки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками).

Групповое упражнение с булавами	Переброски. Равновесия, повороты, прыжки со скакалкой. Техника предмета (мельницы, круги, ассиметричные вращения, отталкивания, перекаты, броски, жонглирование). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки булавами.
---------------------------------	---

Группа, этап подготовки: ССМ-2, ССМ-3

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (спиральки, змейки, восьмерки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с лентой.
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение с тремя мячами и двумя скакалками	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски, «эшапе»). Танцевальные дорожки.

	Динамически элементы с вращением («риски») - и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом. -Сотрудничества, переброски.
--	---

Группа, этап подготовки: ВСМ

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (спиральки, змейки, восьмерки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с лентой.
Групповое упражнение с двумя скакалками и тремя мячами	Техника предмета (вращения, «эшапе», прыжки, броски, перекаты, обволакивание, отбивы). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки со скакалкой и мячом.
Групповое упражнение с обручами	Техника предмета (вращения, круги, перекаты, вертушки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Чемпионат и первенство ПФО	январь-февраль 2026г.	1-10 место
Соревнования Самарской области	март-май 2026г.	1-10 место
Чемпионат и первенство России	апрель 2026г.	1-10 место
Всероссийские соревнования	январь-июнь 2026г.	1-10 место

Тренер-преподаватель: _____

Старший инструктор-методист: _____

4.3. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и

				навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет	≈ 600/960		

(этап спортивной специализации)	обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

	экипировка по виду спорта			эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

				спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие

				социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-

			биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий
--	--	--	--

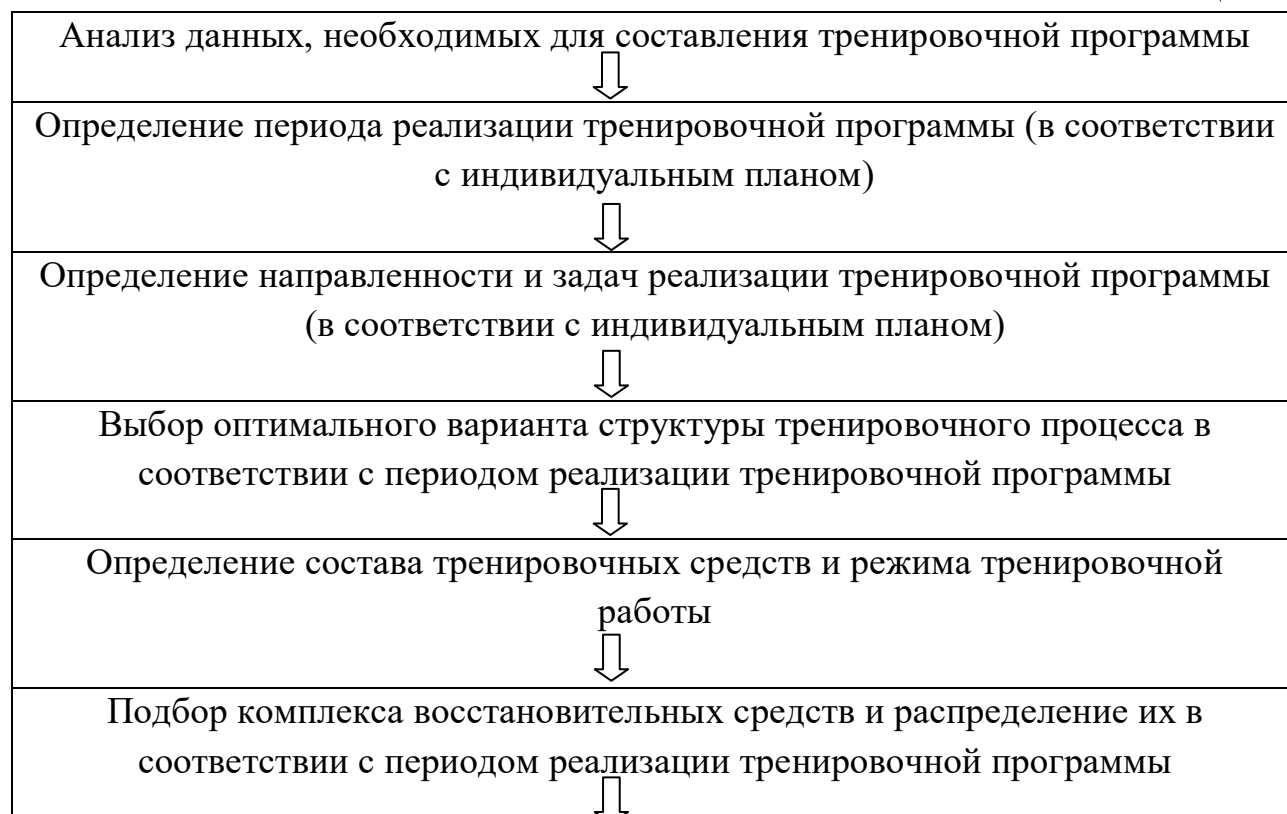
4.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Программный материал для практических занятий (индивидуальные тренировочные программы).

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внутренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Схема разработки индивидуальных тренировочных программ представлена в таблице 20.

Таблица 20.



Определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом)
--

Успех реализации тренировочной программы обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

- индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл с учётом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;
- нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учётом основной направленности микроциклов;
- при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объёмов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

При построении индивидуальных тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи учебно-тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования Программы по виду спорта «художественная гимнастика» (таблица 21).

Таблица 21.

Примерное содержание тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки

Разделы подготовки	Задачи тренировочного процесса	Количество часов по разделам подготовки	
		ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка (ОФП)	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения элементов лёгкой атлетики	20-41	12-24
	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения элементов циклических видов спорта (плавание, лыжи и т.д.)		
	Укрепление опорно-двигательного аппарата посредством силовых упражнений		
	Повышение уровня развития гибкости и содействие поддержанию оптимального уровня развития гибкости посредством применения динамических, статических и комбинированных упражнений		
	Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для сложнокоординационных видов спорта		
	Развитие ловкости, приспособительной вариативности движений посредством применения элементов игровых видов спорта		
Специальная физическая подготовка (СФП)	Комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для сложнокоординационных видов спорта посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений	104-166	124-199
	Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике (прыжковая, вращательная, др.) посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений		
	Обеспечение необходимой физической базы для эффективного совершенствования упражнений в избранном виде спорта посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений		
	Развитие способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений		

	Развитие физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений		
	Формирование и развитие способностей к управлению физико-механическим состоянием своего тела в процессе выполнения соревновательных упражнений		
Спортивные соревнования	Участие в тренировочных соревнованиях в соответствии с индивидуальным календарем соревнований	62-104	87-137
	Участие в контрольных соревнованиях в соответствии с индивидуальным календарем соревнований		
Техническая подготовка (ТП)	Формирование и совершенствование техники исполнения базовых элементов различного уровня сложности посредством выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений	613-717	761-886
	Формирование и совершенствование техники исполнения всех элементов и связок соревновательной программы посредством выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений		
	Достижение высокого уровня владения элементами различных групп сложности посредством выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений		
	Достижение высокого уровня владения соединениями их элементов дающие максимальные надбавки посредством выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений		
	Достижение технической избыточности выражающийся во владении перспективной техникой позволяющей быстро наращивать сложность соревновательной программы		
	Формирование умения точно воспроизводить оптимальный технический вариант соревновательной программы в требуемый момент в условиях действия сбивающих и неблагоприятных факторов включая соревновательный стресс		
	Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений		
	Совершенствование хореографической подготовленности с учетом специфики сложнокоординационных видов спорта		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Формирование вариативного мышления посредством моделирования различных условий соревновательной деятельности	20-41	24-49
	Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в любом амплуа		
	Формирование умения противостоять сбивающим факторам посредством моделирования различных условий соревновательной деятельности		

	Совершенствование навыков успешного ведения соревновательной борьбы в неблагоприятных условиях соревновательной деятельности		
	Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации посредством моделирования различных условий соревновательной деятельности		
	Формирование умения быстро перестраивать комбинацию по ходу её выполнения посредством моделирования различных условий соревновательной деятельности		
	Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований		
	Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях		
	Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний		
	Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства		
Инструкторская и судейская практика	В соответствие с планом инструкторской и судейской практики (см. табл. 11)	10-20	12-24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	В соответствие с планом применения восстановительных средств (см. табл. 13)	72-93	87-112
Всего часов по разделам подготовки:		901-1182	1107-1431

4.5. Практические материалы для учебно-тренировочных занятий.

4.5.1. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка в художественной гимнастике – 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 сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения 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.

Этап начальной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности спортсменок; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития гимнасток; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства обеспечивает уровень физического развития и функционального состояния гимнасток; выполнение спортсменками объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменок; результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

4.5.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка в художественной гимнастике – это 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 спортсменки 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, а также плавать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменками;

- 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.

4.5.3. Техничко-тактичска подготовка.

Этап начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.
6. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы сложности), 2 элемента на гибкость, 2 поворота, 2 прыжка высшей группы сложности, 2 равновесия высшей группы сложности.
3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

Этап совершенствования спортивного мастерства (12-18 лет и старше)

1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.
2. Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 12 соревнований в год).
3. Достижение высоких результатов.
4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям

Техническая подготовка в художественной гимнастике – 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.

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

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
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	переднезадние	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
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	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

	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда, кольцом
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	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 подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись
Ходьба и бег: спортивные виды ходьбы	строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
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, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно

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.

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

- тактильная чувствительность – «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
- координация (согласование) движений тела и предмета – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;
- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная;
- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	об пол	вперед, назад, в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой
Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-2 вращениями, в петлю (скрестно),	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со

скалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классическая (классический экзерсис, элементы классического танца и балета);
- народно-характерная (экзерсис и элементы народного танца, танцы народов мира);
- историко-бытовая (элементы танцев прошлых веков и разных эпох – менуэт, галоп, полька, вальс, полонез, мазурка и другие);
- современная (элементы современного танца и современного балета, движения свободной пластики, ритмика, мимика и пантомима, спортивный танец).

Выбор музыкальных жанров для композиций индивидуальных и групповых упражнений определяет характер этюдной работы:

- эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);
- характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский, восточный);
- современный.

Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Акробатическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение следующим группам акробатических элементов:

- статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки и другие);
- динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты, повороты, сальто и др.).

Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

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

Для определения трудности соревновательных комбинаций, издается специальная таблица, в которой элементы и соединения распределяются по 10 группам: А - 0,1 балла, В - 0,2 балла, С - 0,3 балла, D - 0,4 балла, Е - 0,5 балла, F - 0,6 балла, G - 0,7 балла, Н - 0,8 балла, I - 0,9 балла, J - 1,0 балл. Элементы и соединения, не предусмотренные таблицей, относят путем сравнения к соответствующей группе.

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

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

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

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

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

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

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

Для выступления гимнасток на соревнованиях различного уровня тренер должен владеть умением и навыком заполнения карточек/упражнений для судей с разъяснениями и правильно заполненными общепринятыми символами. При судействе выполнения упражнения на соревнованиях оцениваются следующие компоненты:

Трудность (технические компоненты):

- трудность тела;
- комбинация танцевальных шагов;
- фундаментальные и другие технические группы движений предметами;
- динамические элементы с вращением и броском;
- преакробатические элементы (см. правила);
- мастерство владения с предметом;
- трудность упражнения.

В групповых упражнениях добавляются следующие компоненты:

- элементы сотрудничества между гимнастками с и без вращения тела;
- трудность без обмена (трудность тела) и трудность с обменом.

Исполнение (артистические компоненты):

- артистический компонент исполнения;
- технические ошибки исполнения.

4.6. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, изучении литературы в области физической культуры и спорта, просмотров видеоматериалов и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Гимнастка, как и любой другой спортсмен, должна обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Начальная подготовка и тренировочный этап
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила Начальная закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Начальная подготовка и тренировочный этап

4	Зарождение и развитие художественной гимнастики	История художественной гимнастики.	Начальная подготовка и тренировочный этап
5	Лучшие спортсменки и сильнейшие команды мира по художественной гимнастике	Чемпионы и призеры Олимпийских Игр, первенств мира, Европы и России.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

4.7. Психологическая подготовка в гимнастике.

Главная задача психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

Содержание основных методов и приемов психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных состояний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание гимнастки.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

5. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

6. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

7. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь

выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высокоэффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений. Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение. В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3. Самоубеждение. Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

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

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.2001 №337). С целью учета состояния спортсмена на каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не

имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а так же лица, имеющие не значительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости лёгких, максимальной вентиляции лёгких и др.)

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Самоконтроль при выполнении физических нагрузок.

Каждый спортсмен должен научиться проводить самостоятельные наблюдения за изменением в состоянии своего здоровья, физического развития, функциональной готовности своего организма к занятиям физическими упражнениями. Результаты самоконтроля оказывают большую помощь тренеру-преподавателю, который в зависимости от характера возникающих изменений может регулировать тренировочные нагрузки. Ведь оптимальная дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое бодрое настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления, а так же повышению работоспособности.

К показателям самоконтроля можно отнести субъективные и объективные признаки.

К субъективным признакам относятся – самочувствие (определяется по ощущениям своего состояния исходя из пятибалльной системы: 5 – отличное, 4 – хорошее, 3 – удовлетворительное, 2 – плохое, 1 – очень плохое), настроение, неприятные ощущения, аппетит, желание тренироваться.

К объективным признакам можно отнести:

- ЧСС (частоту сердечных сокращений измеряют лежа в постели, желательно в одно и тоже время; до тренировочного занятия, во время и после него);

- массу тела (вес) - измеряется перед началом тренировочного занятия и после его, одежда и обувь должны быть одними и теми же;
- функцию желудочно-кишечного тракта;
- потоотделение;
- силу мышц;
- результаты физической подготовки.

Некоторые показатели можно измерять утром после сна, другие до тренировочного занятия и после него, а так же вечером.

После тренировочных занятий происходит снижение массы тела, не более чем на 2 – 3% от исходного; увеличение частоты сердцебиений на 20 – 30% с последующим снижением; снижение силы кисти с последующим ее повышением к вечеру; ЖЕЛ обычно снижается, но к вечеру восстанавливается до исходного уровня. Скорость восстановления всех показателей не одинаковая. Но если на следующий день после тренировки ЧСС не достигает исходного уровня, отмечается снижение массы тела, появляется вялость, сонливость, снижение аппетита, то это значит, что восстановительный процесс замедлен. Значит, физическая нагрузка была для организма велика и к последующей тренировке организм не готов.

Все данные самоконтроля необходимо записывать в специальную тетрадь (дневник). В дневнике отмечают содержание занятия, ее дозировку, результаты работы над овладением техникой и ее совершенствованием, удачные движения их характер связанные с этим ощущением, так же указывают недочеты, ошибки. А так же в дневнике записывается продолжительность и качество сна, аппетит, появление во время занятий болей в мышцах, в области сердца, головных болей, головокружения. Этот дневник спортсмены должны показывать преподавателю (тренеру) для корректировки объема и интенсивности физических упражнений, а причину отклонения в состоянии здоровья должен установить врач.

Самый доступный способ контроля за физиологическими сдвигами в организме при выполнении физической нагрузки является ЧСС. Сопоставляя характер нагрузки с изменением частоты пульса, определяют реакцию организма в любой момент занятия. Если использовать методику графической регистрации, то можно получить запись физиологической кривой всего занятия.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 22);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 23-24), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 22.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины групповое упражнение)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины индивидуальная программа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

	тренировочный										
5.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник (для лиц женского пола)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	-	-	-	-
7.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	24	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Чешки для гимнастики	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Таблица 23.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (для лиц женского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	10
2.	Видеокамера	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Доска информационная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	3
7.	Канат для лазанья	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Ковер гимнастический (14х14 м с рабочей внутренней поверхностью 13х13 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Помост гимнастический под ковер для художественной гимнастики (для лиц женского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Набор для скрепления дорожек ковра гимнастического	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
11.	Лента разметки для ковра для художественной гимнастики (14х14 м с рабочей зоной 13х13 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
15.	Мат поролоновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20
16.	Комплект музыкального оборудования (музыкальная портативная аудиосистемы)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
19.	Насос универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	1

20.	Обруч гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	12
21.	Палочка для ленты	штук	на тренировочный спортивный зал	12
22.	Пианино	штук	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Подушка балансировочная	штук	на тренировочный спортивный зал	10
24.	Пылесос бытовой	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
27.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
28.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
29.	Станок хореографический	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
30.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Таблица № 24.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1.	Булава гимнастическая (для лиц женского пола)	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
2.	Катушка для лент	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
3.	Лента двойная сшивная (утяжеленная лента)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Лента двойная сшивная (утяжеленная)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
7.	Обмотка для	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1

	предметов										
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палочка для ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	2	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (200-500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (для лиц женского пола)	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
14.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
16.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
17.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для палочки от ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для скакалки	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) , или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия

в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться хореографы, звукооператоры, концертмейстеры.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. –СПб.. 2003. -20 с.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
6. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
9. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
12. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
13. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
14. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. -26 с.
15. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.

16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
17. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
19. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
20. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
21. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
24. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
25. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
26. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
27. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
28. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
29. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
30. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
31. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
32. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой–М.: Физкультура и спорт, 1982. -232 с.

33. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, –М.: 2003. -381 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки гимнасток следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменок, их соперниц, мировых лидеров в художественной гимнастике и различные общероссийские и международные соревнования.