МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория»

Утверждена педагогическим советом

Протокол № 5 от « 25 » декабря 2019г.

Директор _____ С.Б.Ключников

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

(утверждена приказом Минспорта РФ от 20.08.2019 № 675)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Новомосковск, 2019 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика - ФССП (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05 февраля 2013 года № 40) и отвечает современным требованиям подготовки спортивного резерва с учетом необходимости совершенствования тренировочного процесса подготовки спортсменов высокого класса.

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

Художественная гимнастика - сложно координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Главная цель подготовки гимнасток - победа на Олимпийских играх как соревнованиях самого высокого ранга; далее - победы на чемпионатах и кубках мира, Европы, страны, республики, города.

Частной целью является освоение и выполнение разрядных требований: мастера спорта международного класса, мастера спорта России, кандидата в мастера спорта.

Задачи спортивной подготовки по художественной гимнастике: 1.Всестороннее гармоническое развитие занимающихся.

2. Соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости).

3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.

5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся, основанный на научных и практических знаниях. При осуществлении спортивной подготовки (согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике) в МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория»

реализовываются следующие **этапы и периоды:**

- **Этап начальной подготовки - 3 года** - периоды: *первый год подготовки, второй год подготовки, третий год подготовки.*
- **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет.** Периоды:

начальной или базовой специализации - 2 года
углубленной специализации - 3 года

- **Этап совершенствования спортивного мастерства - 2 года.** Периоды:

первый год подготовки, второй год подготовки.

- **Этап высшего спортивного мастерства.** Периоды:

до года подготовки, свыше одного года, весь период.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- **Этап начальной подготовки** (группы начальной подготовки 1, 2 и 3 годов обучения).

Возраст занимающихся для зачисления с 6 лет. Набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с письменного разрешения врача-педиатра, заявления родителей, желания самого ребенка, оценки специалистом его морфологических данных, а также при выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на начальном этапе подготовки.

На этом этапе осуществляется спортивно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации. На основании выполнения контрольно-переводных нормативов происходит зачисление на тренировочный этап подготовки.

- **Тренировочный этап** (группы тренировочные - Т-1, Т-2, Т-3, Т-4, Т-5).

Минимальный возраст для зачисления в группу 8 лет. Формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет и выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

- **Этап совершенствования спортивного мастерства** (группы ССМ-1, ССМ-2).

Минимальный возраст для зачисления в группу ССМ -13 лет. Формирование групп и перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

- **Этап высшего спортивного мастерства** (группы ВСМ). Этап достижения максимально возможных спортивных результатов, поддержания высокого уровня соревновательной готовности.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	13	5
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	15	3

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную, контрольные испытания, соревнования, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

Физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;

-специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;

-специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);

- функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

В технической подготовке целесообразно выделять:

- беспредметную - обучение технике упражнений без предмета;

- предметную - обучение технике упражнений с предметами;

- хореографическую - обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев;

- музыкально-двигательную - обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;

- композиционную - составление соревновательных программ.

В психологическую подготовку входят:

- базовая - психическое развитие, образование и обучение;

- тренировочная - формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;

- соревновательная - формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной - составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;

- групповой - подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;

- командной - формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

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

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

Контрольные испытания - это система тестов и нормативов, которая позволяет определить готовность перевода обучающихся на следующий год или этап подготовки. Они могут быть:

- приемными - проводятся в начале учебного года, помогают определить уровень общей и специальной физической подготовки занимающихся;

- контрольными - проводятся в середине учебного года, позволяют контролировать прирост или снижение показателей общей и специальной физической подготовки;

- переводными - проводятся в конце учебного года, служат критерием для перевода занимающихся на следующий год обучения.

Соревнования - мероприятия, направленные на оценку технической, психологической, тактической готовности занимающихся. Делятся на:

- тренировочные - проводятся внутри группы, между группами занимающихся, используются в тренировочном процессе;
- контрольные - проводятся перед соревнованиями более высокого ранга, определяют готовность к старту, выявляют ошибки при подготовке к соревнованиям;
- основные - официальные соревнования, проводящиеся согласно положения о международных, межрегиональных и всероссийских официальных соревнованиях по художественной гимнастике на текущий год.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации занятий с младшими девочками. Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.
3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и проводить внутришкольные соревнования.
4. Получить звание «Инструктор-спортсмен», «Юный судья», «судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдать зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Инструктор-спортсмен», «Юный судья» производится приказом МБУС «Ледовый дворец».

Восстановительные мероприятия.

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

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

- педагогические средства восстановления;
- психологические средства восстановления:
- гигиенические средства восстановления:
- физиотерапевтические средства восстановления:

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

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	70 - 90	16 - 24	8,5 - 11	8,5 - 11
Специальная физическая подготовка (%)		16 - 24	17 - 24	17 - 24
Техническая подготовка (%)	7,5 - 9	20 - 25	13, - 16,5	8,5 - 11
Тактическая подготовка (%)		4 - 6	4 - 6	8,5 - 11
Теоретическая подготовка (%)	4 - 6	8,5 - 11	8,5 – 11,5	4 - 6
Контрольные испытания (%)	4 - 6	13 - 17	23 - 27	23 - 27
Соревнования (%)				
Инструкторская и судейская практика (%)			4 - 6	4 - 6
Восстановительные мероприятия (%)		4 - 6	8,5 - 11	13 - 17

Тренировочный процесс на отделении по художественной гимнастике ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели** на основании ФССП по художественной гимнастике.

Годовой учебный тематический план подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки												
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	Весь период
Общая физическая подготовка (в часах)	132	198	190	124	146	166	186	208	124	136	146	166	166
Специальная физическая подготовка (в часах)	130	190	198	140	160	184	206	220	250	270	290	332	332
Техническая подготовка (в часах)	26	38	38	138	160	184	206	236	200	216	234	168	168
Тактическая подготовка (в часах)				24	28	32	38	42	74	82	86	166	166
Теоретическая подготовка (в часах)	12	18	18	62	74	80	94	100	112	120	130	66	66
Контрольные испытания (в часах)	12	24	24	98	116	136	150	170	312	338	364	432	432
Соревнования													
Инструкторская и судейская практика (в часах)									64	68	74	100	100
Восстановительные мероприятия (в часах)				38	44	50	56	64	112	122	132	234	234
Всего часов в год (52 недели)	312	468	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664	1664

Режим тренировочной работы.

Этап начальной подготовки (группы НП):
Группа НП - 1 года обучения работает 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 часа.
Группа НП - 2 года обучения работает
9 часов в неделю - 4 раза в неделю: - 3 раза в неделю по 2 часа и
1 раз в неделю по 3 часа.
Группа НП - 3 года обучения работают 9 часов в неделю - 3 раза в неделю по 3 часа.
Тренировочный этап (группы ТГ):
Группа ТГ-1 года обучения работает 12 часов в неделю - 6 раз в неделю по 2 часа.
Группа ТГ-2 года обучения работает 14 часов в неделю - 4 раза в неделю по 2 часа и
2 раза в неделю по 3 часа.
Группа ТГ-3 года обучения работает 16 часов в неделю - 4 раза в неделю по 3 часа и
2 раза в неделю по 2 часа.
Группа ТГ-4 года обучения работает 18 часов в неделю - 6 раз в неделю по 3 часа.
Группа ТГ-5 года обучения работает 20 часов в неделю -4 раза в неделю по 3 часа и
2 раза в неделю по 4 часа.
Этап совершенствования спортивного мастерства (группы ССМ):
Группа ССМ - 1 года обучения работает 24 часа в неделю - 6 раз в неделю по 4 часа.
Группа ССМ -2 года обучения работает 26 часов в неделю - 4 раза в неделю по 4 часа и
2 раза в неделю по 5 часов.
Группа ССМ - 3 года обучения работает 28 часов в неделю - 4 раза в неделю по 5 часов и
2 раза в неделю по 4 часа.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ			Этап ВСМ	
Год подготовки	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	Весь период
Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20	24	26	28	32	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664	1664
Общее кол-во тренировок в год	190	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570	570	570

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

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

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- соответствия уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам спорта художественная гимнастика;
- выполнения плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил;
- лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных, спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Возрастные особенности обучения и тренировки на разных этапах многолетней подготовки

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
6-7 лет	Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом	
	1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и не устойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
	2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости
	3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения	При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений.
	4. Регуляторные механизмы сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны	Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер
	5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика —до 15 мин	Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено
	6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов	Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой
	7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров

7-11 лет	Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие	
	1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств	Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а, также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты
	2. Значительного развития достигает кора головного мозга, II сигнальная система, слова имеют все большее значение	Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы
	3. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения	В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме
11-15 лет	С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма	
	1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры	Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки
	2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств	Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. Необходимо больше терпе-ния и упорства.
	3. Неравномерности в развитии сердечно - сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости	Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль.
	4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям	Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.
15-18 лет	Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно - сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов.	

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ		Этап ВСМ	
	мин.	мак.	мин.	мак.	мин.	мак.	мин.	мак.
Тренировочные Контрольные Основные	1 1 -	2 1 1	1 2 4	2 4 6	3 4 6	4 6 8	1 6 6	2 8 8
Всего соревнований за год	2	4	7	12	13	18	13	18

К тренировочным соревнованиям относятся все виды соревнований, проводящихся в тренировочном процессе. Они могут проводиться внутри отдельной взятой группы или между группами по различным видам подготовки (теоретической, общей физической, специальной физической, технической и т.д.) Тренировочные соревнования позволяют определить степень обучаемости лиц, проходящих спортивную подготовку в определенных видах подготовки.

К контрольным соревнованиям относятся все виды соревнований, которые определяют уровень готовности лиц, проходящих спортивную подготовку, к основным соревнованиям, могут проводиться внутри отделения ДЮСШ, первенств ДЮСШ, первенств муниципальных образований. К ним могут относиться различные турниры, кубки, встречи, классификационные соревнования для выполнения нормативов младших разрядов.

К основным соревнованиям относятся соревнования, внесенные в календарный план комитета по физической культуре и спорту АМО г.Новомосковск, положение о международных, межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике на текущий год. По итогам этих соревнований учащиеся выполняют разрядные требования, согласно Единой всероссийской классификации, переводятся на следующий этап спортивной подготовки, проходят отбор в сборные команды России по художественной гимнастике.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер гимнастический 13 х 13 м	штук	1
2.	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5.	Обруч гимнастический	штук	18
6.	Скакалка гимнастическая	штук	18
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2.	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
3.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4.	Канат для лазанья	штук	1

5.	Мат гимнастический	штук	10
6.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Насос универсальный	штук	1
9.	Палка гимнастическая	штук	18
10.	Пианино	штук	1
11.	Пылесос бытовой	штук	1
12.	Станок хореографический	комплект	1
13.	Скамейка гимнастическая	штук	5
14.	Стенка гимнастическая	штук	18
15.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18.	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1.	Видеокамера	комплект	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

Требования к обеспечению спортивной экипировкой

п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		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)
				Обувь							
1.	кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3.	тапки для зала-	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	2	2	6	1	10	1	10	1
				Одежда							
1.	кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	футболка (майка с коротким рукавом)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5.	носки	пар	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	6	1

6.	носки утепленные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
7.	шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
	Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях										
1.	костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	купальник для выступлений	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
3.	Булава гимнастическая	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
4.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	4	1
5.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
6.	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	6	1
7.	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	4	1

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этап (группы)	Год обучения	Минимальный возраст учащегося для зачисления (лет)	Минимальное кол-во учащихся в группе (чел.)	Максимальное кол-во учащихся в группе (чел)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю (час.)	Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1-ый	6	18	25	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП
	2-ой	7	18	20	9	
	3 - ий	7	18	20	9	
ТГ	1-ый	8	12	не более 14	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП 1 взрослый разряд
	2-ой	9	12	не более 14	14	
	3-ий	10	12	не более 12	16	
	4-ый	11	12	не более 12	18	
	5-ый	12	12	не более 12	20	
ССМ	1-ый	13	5	не более 10	24	КМС, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
	2-ой	14	5	не более 10	26	КМС, динамика спортивных достижений, участие в официальных всероссийских соревнованиях
	3 - ий	14	5	не более 10	28	
ВСМ	1-ый	15	3	не более 5	32	Стабильность успешных результатов, МС, выполнение норматива МСМК, выполнение требований для включения в основной и резервный состав сборной команды РФ
	Весь период	16	3	не более 5	32	

Для оценки эффективности деятельности МБУС «Ледовый дворец» , осуществляющей спортивную подготовку используются следующие критерии:

- На этапе начальной подготовки:

- стабильность состав занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники упражнений художественной гимнастики.

- На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных

программой спортивной подготовки по художественной гимнастике;

- результаты участия в спортивных соревнованиях.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки индивидуальным планам подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

- перевод (зачисление) занимающихся из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки складывается из общего объема тренировочного процесса по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам художественной гимнастики и учитываются при:

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

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;

- составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, расчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.

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

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 спортсменок;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по художественной гимнастике осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Структура годичного цикла

Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма — это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности гимнастки на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные - в подготовительном.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодичные (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода. Для художественной гимнастики наиболее характерен типовой годичный цикл со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

- ✓ Подготовительный период делится на два этапа — общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы.

Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, ведомства, матчевых встречах.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

- ✓ В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов - соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и

строятся по типу шлифовочных.

Тренировки в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства приобретают все более индивидуальный характер. Этому вместо программного материала и плана - графиков, применяемых в группах НП и ТГ, для старших гимнасток предлагаются примерные план - схемы недельных микроциклов для соответствующих этапов и периодов тренировки.

В план - схемах отображается содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока, а также даются рекомендации по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

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

В основной части определяются виды многоборья, содержание и объем работы, что представляется в виде дроби с коэффициентом. Коэффициент (число перед дробью) означает количество повторений элементов наиболее трудных, рискованных, новых, т.е. нуждающихся в отдельной тренировке. В числителе дроби отражается количество повторений каждой части соревновательной комбинации (при трех - частном и двухчастном делении). В знаменателе дроби отражается количество повторений целых комбинаций (прогонов), в том числе сдвоенных и строенных. В заключительной части - разделе ОФП и СФП указывается физическое качество, на развитие которого делается акцент, что не исключает работы над развитием других качеств. (Табл. 1 - 3)

Таблица № 1

Примерная схема недельного микроцикла во втягивающем мезоцикле

Дни недели	**Подготови-тельная часть**	**Основная часть**			**ОФП и СФП**	**Объем, интен-сивность**
		1-й вид	**2-ой вид**	**3-й вид**		
Понедельник	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Скакалка, работа над композицией	Обруч, элементы	Прыгучесть	Средний низкая
Вторник	Общеразви-вающая разминка	Обруч, предметный урок	Скакалка 4+4+4 / 1	Булавы, элементы	Гибкость и сила	Средний низкая
Среда	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Обруч, работа над композицией	Скакалка 4+4+4 / 1	Быстрота, ловкость	Средний низкая
Четверг	Общеразви-вающая разминка	Булавы, предметный урок	Обруч 4+4+4 / 1	Мяч, элементы	Вестибу-лярная усчтойчи-вость	Средний низкая
Пятница	Урок народно-характерной хореографии	б/п, элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч 4+4+4 / 2	Комплексная круговая тренировка	Средний низкая
Суббота	Урок Современной хореографии	Мяч, предметный урок	Булавы 4+4+4 / 1	Лента, элементы	Общая выносливость	Средний низкая
Воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание: 1. Под работой над композицией подразумевается как составление новых комбинаций, так и корректировка старых: замена элементов, изменение

композиции.

2. В числители дроби указывается количество повторений каждой части комбинации при трехчастном и двухчастном делении, в знаменателе - количество повторений целых комбинаций.

Таблица № 2

Примерная схема недельного микроцикла в базовом мезоцикле

Дни недели	**Подготови-тельная часть**	**Основная часть**			**ОФП и СФП**	**Объем, интен-сивность**
		1-й вид	**2-ой вид**	**3-й вид**		
Понедельник	Урок классической хореографии	б/п, 4+4+4 10 4	Скакалка, 4+4+4 10 3	Обруч, 4+4+4 5 4	Прыгучесть	Средний ниже средней
Вторник	Общеразви-вающая разминка	Булавы, урок 3+3+3 10 5	Мяч 4+4+4 15 1	Лента, 5+5+5 10 3	Гибкость и сила	Выше среднего средняя
Среда	Урок классической хореографии	б/п, 3+3+3 10 2	Обруч, 3+3+3 10 3	Скакалка, урок 4+4+4 10 3	Быстрота, ловкость	Выше среднего средняя
Четверг	Общеразви-вающая разминка	Мяч, 3+3+3 10 3	Лента 4+4+4 10 4	Булавы, 5+5+5 20 3	Вестибу-лярная усчтойчи-вость	Средний низкая
Пятница	Урок народно-характерной хореографии	Скакалка 4+4+4 10 4	Обруч, 5+5+5 10 5	б/п 3+3+3 10 3	Комплексная круговая тренировка	Большой ниже средней
Суббота	Урок современной хореографии	Лента, урок 3+3+3 5 2	Булавы 4+4+4 10 2	Мяч, 3+3+3 10 2	Контроль	Ниже среднего ниже средней
Воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание: коэффициент (число перед дробью) означает количество повторений элементов трудности и мастерства; дробь - см. предыдущую таблицу.

Таблица № 3

Примерная схема недельного микроцикла в контрольном мезоцикле

Дни недели	№ тренировки	Подготови-тельная часть	Основная часть			Объем, интен-сивность
			1-й вид	2-ой вид	3-й вид	
Понедельник		Общеразви-вающая разминка	б/п, 3+3 5 4	Обруч, 4+4 10 4	Мяч, 5+5 15 4	Средний средняя
Вторник	1-я	Урок классической хореографии	Скакалка, урок 4+4 10 3	Булавы 4+4 10 3	Лента, 4+4 10 3	большой
	2-я	Индивидуальная	б/п, 4+4 10 3	Обруч, 4+4 10 4	Мяч, урок 4+4 10 4	высокая
Среда		Общеразви-вающая разминка	Скакалка, 4+4 10 5	Булавы 4+4 10 4	лента, 4+4 10 3	Средний средняя
Четверг	1-я	Урок современной хореографии	Виды 2-го дня соревнований			большой
	2-я	Индивидуальная	Виды первого дня соревнований			высокая
Пятница		Урок народно-характерной хореографии	б/п, элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч, 4+ 4+4 2	Средний низкая
Суббота	Прикидка или учебные соревнования					
Воскре-сенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание: физическая подготовка в этом мезоцикле носит поддерживающий характер и планируется сугубо индивидуально.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Урок художественной гимнастики

Урок - основная форма занятий художественной гимнастикой. Для наиболее эффективного воздействия физических упражнений на организм занимающихся уроки проводятся по определенной, типовой структуре, которая предусматривает наиболее целесообразную последовательность решения задач физического воспитания.

Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

Типовую структуру урока нельзя рассматривать как стандарт. Удельный вес указанных частных задач и средств изменяется в зависимости от профиля группы, периода тренировки и условий занятий. Так, в хорошо подготовленных группах в основной части урока количество специальных упражнений художественной гимнастики больше, а общеразвивающих упражнений меньше. В уроке для начинающих преобладают упражнения на силу, растягивание и расслабление, а изучению специальных упражнений отводится меньше времени.

Каждый урок художественной гимнастики должен быть воспитывающим. Организация урока, взаимоотношения между преподавателями и группой и между обучающимися должны содействовать достижению этой цели.

При подборе упражнений к уроку необходимо учитывать их содержание, дозировку и последовательность, так как от этого главным образом зависит нагрузка и ее изменения в процессе урока. Кроме того, нагрузка в уроке зависит от его плотности и эмоционального подъема обучающихся. Подготовка организма занимающихся к нагрузкам осуществляется в уроке общей и специальной разминкой, а также рациональным чередованием упражнений - каждое последующее упражнение должно быть отвлекающим по отношению к предыдущему.

Нагрузка должна соответствовать подготовленности занимающихся. Она регулируется изменением дозировки упражнений и их интенсивности.

Преподаватель должен наблюдать за изменением работоспособности обучающихся. При ухудшении работоспособности и исполнения надо снизить интенсивность занятий и изменить намеченную дозировку. Чтобы работоспособность занимающихся повышалась, нагрузка на каждом уроке должна быть несколько большей, чем на предыдущих.

Плотность урока художественной гимнастики очень высокая (до 30-40%), так как большинство упражнений выполняется одновременно всей группой. В основной части урока, как правило, плотность снижается (до 10%), чтобы сосредоточить внимание занимающихся на изучении техники упражнений. Для объяснений и исправления ошибок паузы между исполнением упражнений увеличиваются.

Большая плотность урока и интенсивность упражнений содействуют воспитанию выносливости.

На протяжении всего урока преподаватель должен наблюдать за осанкой занимающихся и своевременно реагировать на ее нарушения. Важно научить гимнасток ощущать правильную осанку не только в статических положениях, но и при выполнении упражнений.

В конспекте урока преподаватель обязан записать, под какую музыку будут выполняться упражнения или какова должна быть импровизация. Если нужно, то он предварительно объясняет пианисту общий характер и особенности музыкального сопровождения отдельных упражнений. При проведении занятий важно учесть

оборудование зала, его размеры, наличие необходимого инвентаря, предусмотреть помощь и страховку при выполнении сложных упражнений.

Типовая структура урока художественной гимнастики

Вводная часть. Основное назначение - организация занимающихся и подготовка их к последующей работе. Частные задачи:

1. Организация группы.
2. Умеренное разогревание организма.
3. Организация внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся.

Средства: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, специальные упражнения на согласование движения с музыкой (передача в движении различного темпа, ритма, динамических оттенков различного характера движения), подвижные игры, игры под музыку.

Продолжительность вводной части 5-10 мин. (Урок продолжается 90 мин)

Методические рекомендации к вводной части урока

В первую часть урока желательно включать упражнения, одновременно способствующие оживлению обмена веществ и повышению эмоционального состояния. Это, прежде всего, легко дозируемые и разогревающие все тело различные формы ходьбы и бега. Для лучшей организации внимания занимающихся упражнения исполняются в различных сочетаниях и композиционных рисунках, с использованием элементов народного танца, бега, прыжков и поворотов, перестроения увязываются с формой музыкального произведения. Например, на каждую новую музыкальную фразу изменять направление; на шагах и беге давать короткие задания (на 2-4 такта) - передавать движениями ритм и изменение темпа.

Задания должны быть относительно простыми, состоящими из 2-3 элементов, выполняемых с первого показа. Они могут содействовать и специальной подготовке, выявляя в движении различный характер и отдельные средства музыкальной выразительности. Преподаватель должен рассказывать или показывать образно и эмоционально.

В подготовленных группах в танцевальные комбинации можно включать отдельные элементы сложных упражнений, изучаемых в основной части урока.

Танцевальные комбинации и другие, более сложные, задания целесообразно повторять в ряде уроков, чтобы лучше их освоить. В первую часть урока можно также включать простые по содержанию подвижные игры и игры под музыку, знакомые гимнасткам.

Основная часть. Основное назначение: общая и специальная физическая, а также техническая подготовка обучающихся. Частные задачи:

1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие общей координации движений.
3. Развитие и совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости.
4. Воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности.
5. Овладение основными прикладными навыками.
6. Изучение и совершенствование специальных упражнений художественной гимнастики.
7. Развитие умения применять приобретенные навыки и качества в изменяющихся условиях.

Средства: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для формирования правильной осанки, волна, взмах, пружинные движения, равновесия, повороты, элементы упражнений с предметами, небольшие учебные комбинации из перечисленных упражнений (8—16 счетов), а также из сочетаний различных видов ходьбы, бега, прыжков, элементов народного танца, акробатические и прикладные упражнения, прыжки простые, специальные упражнения на согласование движений с музыкой, игры под музыку, классификационные упражнения с предметами и без них.

Продолжительность основной части 70-75 мин.

Методические рекомендации к основной части урока

В основной части каждого урока решаются две задачи.

Первая из них - разносторонняя общая и специальная физическая подготовка - разрешается как средствами общей физической подготовки, так и основными упражнениями художественной гимнастики. В результате создаются необходимые условия для решения второй задачи - технической подготовки, достижения мастерства.

Основным средством для решения первой задачи служат общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление - преимущественно для отдельных мышечных групп и суставов. В каждом уроке они должны воздействовать все основные группы мышц. При выполнении этих упражнений у гимнастической стенки нет необходимости поддерживать равновесие и создаются лучшие условия для избирательного воздействия на отдельные группы мышц.

Общеразвивающим упражнениям в художественной гимнастике свойственно целостное и динамичное их исполнение с различными мышечным напряжением и скоростью в тесной связи с музыкой.

Чем выше подготовленность группы, тем более комплексными и разнообразными должны быть общеразвивающие упражнения, что позволяет решать задачи как общей, так и специальной физической подготовки. Для специальной физической подготовки, кроме того, применяются и основные упражнения художественной гимнастики.

Общеразвивающие и основные упражнения могут сочетаться в небольших комбинациях на 8-16 счетов.

Например, исходное положение стойка на носках боком к стенке, правая рука вверх, левая рука на рейке,

1. наклон назад, правая рука в сторону

3-4. Повторить 1-2-й счеты, несколько увеличив амплитуду

5-6. Выпрямляясь, круглый полуприсед и небольшая целостная волна (правая рука остается вверх)

7-8. Повторить 5-6-й счеты, увеличивая амплитуду

9. Выпад левой, наклон назад, правая рука в сторону

10. Выпрямиться, встать на носки, сгибая правую (выпад назад), наклон, правая рука вверх

11-12. Повторить 9-10-й счеты, увеличивая амплитуду до максимума

13-16. Выпрямиться, приставить правую в стойку на носках, круглый присед, правая рука вверх, волна вперед (по максимальной амплитуде), круг правой рукой книзу закончить в и. п.

Музыкальное сопровождение- импровизация. Первые 8 счетов - от пьяно до форте, 9-16-й счеты - от меццофорте до фортиссимо.

В этой учебной комбинации упражнения для развития подвижности плечевого пояса сочетаются с целостной волной, выполняемой с различной амплитудой, разной

силой, с некоторым изменением скорости. В ней одновременно решаются задачи общей и специальной физической подготовки, а также и некоторые задачи технической подготовки: совершенствование техники основных упражнений и овладение различным характером движения.

С ростом подготовленности гимнасток короткие учебные комбинации усложняются: увеличивается количество элементов и многообразие их соединений. Критерием доступности комбинаций следует считать их выполнение после показа.

В подготовленных группах в уроках подготовительного и соревновательного периодов следует изучать отдельные соединение и части зачетных или классификационных упражнений.

Для обогащения двигательного опыта занимающихся, развития общей и специальной координации упражнения нужно разнообразить, менять их сочетания.

Средства для решения первой задачи основной части урока наиболее разнообразны в переходном периоде.

Вторая задача - техническая подготовка - решается последовательным изучением и совершенствованием основных упражнений художественной гимнастики в учебных и танцевальных комбинациях и, наконец, в классификационных упражнениях.

Исполнение специальных упражнений в танцевальных комбинациях, в играх под музыку усложняется изменяющейся композицией.

Все упражнения оформляются так, чтобы гимнастки овладевала согласованием движений с музыкой. Следует подчеркнуть и самостоятельное значение таких упражнений, в которых главное - передача в движении характера звучания и средств музыкальной выразительности.

Необходимо настойчиво овладевать и техникой и выразительностью движений. Только в этом случае можно создать основу для овладения спортивным мастерством в художественной гимнастике.

В основной части урока необходимо развивать творческую активность занимающихся, приучать их самостоятельно выполнять упражнения по заданию преподавателя. Творческие задания лучше осваивают гимнастки, правильно и последовательно освоившие специальные упражнения по согласованию движений с музыкой. Трудность этих заданий должна нарастать постепенно, чтобы гимнастки научились самостоятельно выполнять упражнения на небольшие музыкальные отрывки.

Количество видов упражнений в основной части урока при решении второй задачи зависит от подготовленности группы, периода тренировки и задачи, поставленной перед данным уроком.

Изучать новые упражнения и упражнения, требующие тонкой координации, лучше в начале основной части урока, а закреплять их—в конце. В дальнейшем чередование упражнений следует изменять, чтобы занимающиеся приучались выполнять их и различных условиях.

Игры под музыку можно проводить вместе с заданиями на согласование движений с музыкой. Они особенно полезны в детских группах.

Заключительная часть. Основное назначение: завершение занятий. Частные задачи:

1.Постепенное снижение нагрузки

2.Подготовка к предстоящей деятельности.

3. Подведение итога занятий.

Средства: различные формы ходьбы, танцевальные шаги, не связанные с большой физической нагрузкой, упражнения на расслабление, плавные и волнообразные

движения руками, отвлекающие упражнения, несложные упражнения на передачу различного характера музыки, малоподвижные игры и игры на внимание. В конце занятия преподаватель подводит итоги, делает индивидуальные замечания и дает задания. В заключение гимнастки принимают гигиенические процедуры.

Продолжительность заключительной части 5-10 мин.

Методические рекомендации к заключительной части урока

Лучшим средством для снижения деятельности органов дыхания и кровообращения, для ускорения процессов восстановления в организме служат циклические движения; ходьба, медленные танцевальные шаги (русского танца, вальса, полонеза и др.) вместе с плавными движениями руками, выполняемые на спокойных перестроениях.

Полезны упражнения в расслаблении для мышечных групп, получивших наибольшую нагрузку, а также упражнения для кисти и пальцев.

Как и в других частях урока, в зависимости от состояния группы задачи и средства изменяются. Так, иногда следует дать короткую жизнерадостную пляску, а при большой возбудимости - игру на внимание. Следует иметь в виду и последующую деятельность занимающихся. Полезно, особенно в детских группах, дать упражнение на ощущение правильной осанки.

В заключение в краткой беседе преподаватель подводит итоги урока, намечает задачи на будущее, делает индивидуальные замечания.

Гигиенические процедуры после урока (душ, массаж), обязательны.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на разных этапах многолетней подготовки

Параметры нагрузок	Этапы многолетней подготовки												
	Этап НП			Тренировочный этап					Этап ССМ			Этап ВСМ	
Года обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	
Кол-во часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20	24	26	28	32	32
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6	6	7	8	8	10	10	12	12
Продолжи-тельность тренировочных занятий, мин.	90	90	90-135	90	90-135	90-135	135	135-180	180	180	180-225	180-225	180-225
Общее количество тренировок в год	190	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570	570	624
Общее количество часов в год	312	468	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664	1664
Количество соревнований в год	1	4	4	5	6	8	10	12	14	15	16	18	18
Количество контрольных испытаний в год	1	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4

Планирование спортивных результатов

Содержание работы на этапе начальной подготовки

I этап - начальной подготовки (6-8 лет)

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка—развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья — освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка—освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка — игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Содержание работы на тренировочном этапе подготовки

II этап - тренировочный этап - этап спортивной специализации (8-12 *лет)*

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
5. Начальная функциональная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп
7. Базовая хореографическая подготовка-освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка-психологическое образование и обучение.
10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
11. Регулярное участие в детских соревнованиях.

Содержание работы на этапе совершенствования спортивного мастерства

III этап -этап совершенствования спортивного мастерства (13-15 лет)

Цели и задачи:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки-планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений.

5. Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 14-16 соревнований в год).

Содержание работы на этапе высшего спортивного мастерства

IV этап-Этап высшего спортивного мастерства (15 лет и старше)

Цели и задачи:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.

2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, троекратно превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов.

4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма).

5. Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям.

6. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки.

7. Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности (16-18 соревнований в год).

8. Стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

9. Выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

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 ТС (тренировочных сборов); санитарно - гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания гимнасток; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменок в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий, а именно: организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за гимнастками; проведение профилактических, и лечебных мероприятий; текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий; проведение с юными гимнастками бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления, профилактике травматизма.

Все поступающие в МБУС «Ледовый дворец» дети представляют справку от школьного врача или врача городской, областной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год все спортсменки должны пройти углубленное обследование. Кроме этого, повторные этапные обследования (ЭО) проводятся до начала и в конце ТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют гимнастки, 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. п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами юных гимнасток на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить профилактическое лечение - давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж, направлять спортсменов к специалистам для санации очагов хронической инфекции.

Антидопинговые мероприятия

Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. (по другим данным - значительно раньше) и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб.
- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов.
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.
- Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При реализации настоящей программы необходимо:

- формировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;
- обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;
- создать представление о допинге в спорте, и что самое важное, о его последствиях для спортсменов;
- обеспечить выполнение спортсменом антидопинговых правил.

Формы медико-биологического контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, ЭКГ, анализы крови и мочи
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений - травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3. Оценка функциональной подготовленности после определен- ного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, ЭКГ, анализы
Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья и назначение своевременных лечебно-профилактических мероприятий	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие

Педагогический контроль

Комплексное тестирование

В целях объективного определения перспективности гимнасток и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) гимнасток.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней. Например:

1-й день: 1) оценка морфотипических (внешних) данных;

2-й день: 1) оценка хореографической подготовленности;

2) оценка технической подготовленности.

3-й день: 1) оценка композиционно-исполнительской подготовленности;

2) оценка функциональной подготовленности.

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях: начиная с учебных групп, далее - на уровне МБУС «Ледовый дворец», города, области, страны, делегируя лучших обучающихся на все более высокий уровень обследования.

В процессе обследования все гимнастки должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 5-балльную систему оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Программный материал для практических занятий по художественной гимнастике

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - это многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся. В содержании спортивной подготовки в художественной гимнастике принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток.

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологи-ческая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее

4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теорети-ческая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания,

ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

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

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

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

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

- проприацептивная (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, работа

- 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.

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

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей

эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

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

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	**Типы упражнений**	**Виды упражнений**
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45^0, 90^0 (горизонтальные), 135^0 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90^0), низкие (135^0и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45^0, 90^0,135^0, 180^0 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене

Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90^0, 180^0, 360^0, 540^0 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях

сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

2. **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.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и перебросси	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разно-плоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным	на ногу (и),на туловище, за конец,за

	хватом	середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы с входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

3. **Хореографическая подготовка** включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка 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.

4. **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.

5. **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.

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 обязательно представлены в комбинациях. 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 перебросы, возврат за противоположный конец ленты.

Теоретическая подготовка 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 гимнастки.

Теоретическая подготовка для всех групп занимающихся представлена в таблице

Годовой тематический план теоретических занятий

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ			Этап ВСМ	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	
1.	**Теоретические занятия**	**12**	**18**	**18**	**62**	**74**	**80**	**94**	**100**	**112**	**120**	**130**	**66**	**66**
1.1.	Физическая культура и спорт	2	2	2			2	2	2	2	2	2		
1.2.	Краткий обзор развития и состояния художественной гимнастики	2	2	2	4		4	4	4	4	4	4	2	2
1.3.	Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека, влияние занятий физическими упражнениями		2	2	10	8	6	8		4	4	6		
1.4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменок	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4
1.5.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж				4	6	6	10	8	6	8	10	4	4
1.6.	Меры предупреждения травм, страховка и помощь		2	2	6	6	6	8	6	6	6	6	2	2
1.7.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки				4	6	8	12	14	14	14	14	4	4
1.8.	Основы техники упражнений художественной гимнастики	2	2	2	18	8	12	10	14	14	14	16	16	16
1.9.	Основы методики обучения и тренировки					2	6	8	10	10	10	10	6	6
1.10.	Общая и специальная физическая подготовка и её роль в спортивной тренировке				6	2	4	8		10	10	10	4	4
1.11.	Моральный и волевой облик спортсмена				2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1.12.	Психологическая подготовка		2	2	4	8	12	16	20	20	24	26	18	18
1.13.	0рганизация и проведение соревнований по художественной гимнастике, правила соревнований					6	4		6	6	6	8		
1.14.	Планирование спортивной тренировки							2	6	6	6	6		
1.15.	Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой	2	2	2					2	2	2	2		
1.16.	Значение музыки в художественной гимнастике	2	2	2		10	2		2	2	2	2		
1.17.	Теоретические занятия по хореографии					8	4	2	2	2	4	4	4	4

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в России

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

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

2. История развития и современное состояние художественной гимнастики

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

3. Строение и функции организма человека

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

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

4. Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям.

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий

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

7. Психологическая подготовка гимнасток

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

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

8. Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере

музыки. Программная, внепрограммная музыка. Свойства музыкального звука: Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка.

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

9. Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

10. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

11. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

12. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

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

Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.

13. Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

14. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Планирование и учет тренировочной работы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки

гимнасток. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах. (См. таблицу «Годовой учебный тематический план подготовки» стр. № 7)

В практической работе на этапе начальной подготовки составляется план-график тренировочной работы. На этапах углубленной подготовки целесообразно составлять план - схемы недельных микроциклов (Таблица 1), в которых отражается содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока, а также даются рекомендации по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 1

Примерная схема недельного микроцикла в базовом мезоцикле

дни недели	подготовительная часть	основная часть		ОФП и СФП	Объем Интенсивность
		1 вид	2 вид		
понедельник	урок классической хореографии	скакалка	обруч	прыгучесть	средний ниже средней
вторник	общеразвивающая разминка	булавы	лента	гибкость и сила	выше среднего средняя
среда	урок классической хореографии	обруч	скакалка	быстрота и ловкость	выше среднего средняя
четверг	общеразвивающая разминка	лента	булавы	вестибулярная устойчивость	средний средняя
пятница	урок народной хореографии	скакалка	обруч	Комплексная круговая	выше среднего ниже средней
суббота	урок современной хореографии	булавы	лента	контроль	ниже среднего низкая
воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия				

1. Группы начальной подготовки

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (6 - 8 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

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

Задачи начальной подготовки детей 1 года обучения (НП-1)

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

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

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

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

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

Задачи начальной подготовки детей 2-3 годов обучения (НП-2, НП-3):

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

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

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

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

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

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

Основными **средствами** начальной подготовки являются:

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

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

3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.

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

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

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

7. Подвижные и музыкальные игры.

8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей, выполнение контрольных нормативов.

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки

№№ п/п	Содержание	Количество часов в год		
		НП-1	НП-2	НП-3
1.	**Теоретическая подготовка**	**12**	**18**	**18**
2.	**Общая физическая подготовка**	**132**	**198**	**190**
	Общеразвивающие упражнения	22	30	30
	Упражнения для рук и плечевого пояса	14	18	14
	Упражнения для шеи и туловища	14	18	14
	Упражнения для ног	16	44	44
	Спортивные и подвижные игры	36	38	38
	Бег, различные виды перемещений	30	50	50
3.	**Специальная физическая подготовка**	**130**	**190**	**198**
	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	30	40	40
	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия	40	40	40
	Упражнения для развития координации движений	30	40	40
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	40	40
	Упражнения для развития прыгучести	10	30	38
	Техническая подготовка	**26**	**38**	**38**
	Беспредметная подготовка	10	10	10
	Предметная подготовка	8	10	10
	Хореографическая подготовка	7	8	8
	Музыкально-двигательная	1	5	5
	Композиционная подготовка		5	5
5.	**Контрольные испытания**	**12**	**24**	**24**
	Всего часов в год	**312**	**468**	**468**

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

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

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

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, обруч.

Распределение программного материала по группам начальной подготовки

№№	Основные средства	НП-1	НП-2 НП-3
А.	**Базовая техническая подготовка**		
1	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+
2	Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+
3	Маховые упражнения	+	+
4	Круговые упражнения	+	+
5	Пружинящие упражнения	+	+
6	Упражнения в равновесии	+	+
7	Акробатические упражнения	+	+
Б.	**Специальная техническая**		
1.	**Виды шагов**		
	на полупальцах	+	-

	мягкий	+	-
	высокий	+	-
	острый	-	+
	пружинящий	-	+
	двойной (приставной)	-	+
	скрестный	-	+
	скользящий	-	+
	перекатный	-	+
	широкий	-	+
	галопа	+	+
	польки	+	+
	вальса	-	+
2.	**Виды бега**		
	на полупальцах	+	+
	высокий	+	+
	пружинящий	-	+
3.	**Наклоны**		
	а) стоя:		
	вперед	+	+
	в стороны (на двух ногах)	+	+
	в стороны (на одной ноге)	-	+
	назад (на двух ногах)	+	
	назад (на одной ноге)	-	+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад	+	+
4.	**Подскоки и прыжки**		
	а) с двух ног с места:	+	+
	выпрямившись	+	-
	выпрямившись с поворотом от 45 до 360^0	-	-
	из приседа	+	+
	разножка (продольная, поперечная)	-	+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	-	+
	б) с двух ног после наскока:		
	прыжок со сменой ног в III позиции	-	+
	в) в позе приседа	-	+
	олень	-	+
	кольцом	-	+
	в) толчком одной с места:		
	прыжок махом (в сторону, назад)	-	+
	г) толчком одной с ходу:		
	подбивной (в сторону, вперед)	-	+
	закрытый и открытый	+	-
	со сменой ног (впереди, сзади)	+	+
	со сменой согнутых ног	+	+
	махом в кольцо	-	+
	широкий	-	+
	широкий, сгибая и разгибая ногу	-	+
	д) подбивной в кольцо	-	+
5.	**Упражнения в равновесии**		
	стойка на носках	+	-
	равновесие в полуприседе	+	-
	равновесие в стойке на левой, на правой	+	+
	равновесие в полуприседе на левой, на правой	+	+

	переднее равновесие	+	+
	заднее равновесие	-	+
	боковое равновесие	-	+
6.	**Волны**		
	волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные	+	+
	боковая волна	-	+
	боковой целостный взмах	+	+
7.	**Вращения**		
	переступанием	+	+
	скрестные	-	+
	одноименные от 180 до 540^0	-	+
	разноименные от 180 до 360^0	-	+
	кувырок назад	+	+
	кувырок боком	+	+
	длинный кувырок	-	+
8.	**Стойки**		
	на лопатках	+	+
	на груди	-	+
	махом на две и на одну руку	-	+
9.	**Упражнения с мячом:**		
	а) махи (во всех направлениях)	-	+
	круги (большие, средние)	-	+
	б) передача:	-	+
	около шеи и туловища	-	+
	над головой и под ногами	-	+
	в) отбивы:		
	- однократные, многократные	-	+
	- со сменой ритма	-	+
	- разными частями тела	-	+
	г) броски и ловля:		
	низкие (до 1 м) двумя руками	+	+
	средние (до 2 м) двумя и одной рукой	-	+
	высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками	-	+
	д) перекаты:	-	+
	на полу	-	+
	по телу	-	+
10.	**Упражнения со скакалкой**		
	а) качание, махи:		
	двумя руками	+	+
	одной рукой	+	+
	б) круги скакалкой:		
	два конца скакалки в двух руках	-	+
	скакалка сложена вдвое	-	+
	один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой	-	+
	в) вращение скакалки:		
	вперед и назад	+	+
	скрестно вперед и назад	-	+
	двойное вперед и назад	-	+
	г) броски и ловля:		
	одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки	-	+
	одной рукой прямую скакалку	-	+

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

Программный материал

Общая физическая подготовка

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

1. Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Игры и игровые упражнения:

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

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

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

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания:

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

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180^0-360^0 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

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

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной

ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

5. Упражнения для развития быстроты:

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

6. Упражнения для развития прыгучести:

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

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

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

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

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

Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Контроль подготовки

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера преподавателя.

В группах начальной подготовки 1 года обучения в конце учебного года проводится открытый урок.

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в 2-3 соревнованиях местного уровня и участвуют в сдаче контрольных нормативов.

Тренировочные группы

Гимнастки тренировочных групп (8-12 лет), занимающиеся на этапе спортивной специализации, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сензитивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны

повышаться равномерно.

Цель тренировочного этапа заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные **задачи** специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.

2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.

3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.

4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.

5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.

6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

7. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнение условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основными **средствами** специализированной подготовки гимнасток 8-12 лет являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.

2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.

3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.

4. Соревновательные комбинации.

5. Комплексы специальной физической подготовки.

6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.

7. Занятия по психической и тактической подготовке.

8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.

9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Годовой план распределения учебных часов для тренировочных групп (ТГ-3)

№ пп	Содержание занятий	Месяцы												итого
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Общая физическая подготовка	14	14	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	**166**
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	17	17	15	15	15	15	15	15	15	15	**184**
3.	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	17	17	15	15	15	15	15	**184**
4.	Тактическая подготовка	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	**32**
5.	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	5	7	5	7	7	7	**80**
6.	Контрольные испытания	6			6				6			6		**24**
7.	Участие в соревнованиях	9	10	9	9	9	9	12	9	9	9	9	9	**112**

8.	Восстановительные мероприятия		6	6		6	6	6		6	7		7	**50**
	Всего часов	**69**	**70**	**69**	**70**	**69**	**71**	**72**	**69**	**67**	**70**	**68**	**68**	**832**

Программный материал

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

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

Базовые навыки движений телом:

- постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям)
- разновидности ходьбы и бега;
- «закрытая осанка» и прогнутое положение в пояснице;
- волнообразные движения, «волны», пружины руками;
- «пружинные» движения ногами;
- целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;
- навык «жесткой спины» в равновесиях и поворотах;
- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой и согнутой) во всех направлениях;
- отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук, и приземление перекатом с пальцев на всю стопу;
- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот: а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги и

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

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

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

Базовые навыки движений с предметами:

- рациональные способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции;
- мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки);
- перекатные движения по полу и по телу;
- броски одной рукой способами «махом» и «толчком»;
- ловли в жесткий и «свободный» хваты после передач, перекатов, бросков, отбивов;
- взаимосвязь движений предметами с движениями тела.

Гимнастки этого возраста чаще участвуют в соревнованиях (10-12 раз в год) различного ранга от школьных до региональных, контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Целью этапа совершенствования спортивного мастерства гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам. На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные, одаренные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Основные **задачи** этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм - классических, народных, современных в усложненных соединениях.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка;
9. Активная соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования, выполнение норматива кандидат в мастера спорта.

Основными **средствами** подготовки гимнасток 13-15 лет являются:

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

Годовой план распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования (ССМ -2)

№ пп	Содержание занятий	Месяцы												итого
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	8	8	12	12	12	12	12	12	12	12	**136**
2.	Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	20	20	**270**
3.	Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	**216**
4.	Тактическая подготовка	8	8	9	9	8	8	8	8	8	8			**82**

5.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**120**
6.	Контрольные испытания	6			6				6			6		**24**
7.	Участие в соревнованиях	26	26	27	26	26	26	27	26	26	26	26	26	**314**
8.	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	9	9	**68**
8.	Восстановительные мероприятия	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	10	**122**
	Всего часов	**118**	**112**	**110**	**115**	**112**	**112**	**113**	**118**	**112**	**112**	**113**	**105**	**1352**

Программный материал

На этом этапе идет освоение профилирующих базовых упражнений и учебных профилирующих комбинаций.

Профилирующие базовые упражнения - элементы, которые являются ключевыми для освоения целой категории родственных по структуре движений. Основной принцип разработки учебных профилирующих комбинаций состоит в концентрации базовых элементов и основных компонентов технических действий, необходимых для успешного освоения все более сложных упражнений.

Возраст занимающихся на этом этапе совпадает с пубертатным периодом - подростковым возрастом, который характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

На этом этапе целесообразно тренироваться 7-8 раз в неделю, т.е. иметь 2-3 двухразовых тренировочных дня в приемлемых для решения вышеназванных задач условиях. Поэтому для этого этапа особенно характерна централизованная подготовка в условиях специализированных классов и спортивных интернатов. Частыми являются специальные тренировочные сборы.

Необходимо существенное увеличение соревновательной практики до 14-15 значительных соревнований в год. Кроме этого, целесообразно проводить модельные тренировки, прикидки, учебные и подготовительные соревнования.

Группы высшего спортивного мастерства

Целью этапа высшего спортивного мастерства гимнасток является выполнение высоких нормативов: мастера спорта и мастера спорта международного класса, а также достижение высоких результатов в крупнейших официальных соревнованиях: чемпионатах региона, России, Европы, Мира, Олимпийских игр.

Основные **задачи** этапа высшего спортивного мастерства гимнасток:

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

высокого ранга, выполнение норматива мастер спорта, мастер спорта международного класса.

Основные **средства** этого этапа:

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

Программный материал

На этом этапе наряду с освоением профилирующих упражнений и учебных профилирующих комбинаций, осваиваются модальные элементы - категория упражнений, важных как показатель технической подготовки гимнастки, являющихся критерием трудности и современности упражнений. В настоящее время такими элементами могут считаться элементы, оцененные в таблице трудности выше 0,5 балла. Кроме этого гимнастки выполняют служебные элементы - связующие элементы (танцевальные шаги, позы), элементы несущие энергообразующую функцию (замах, разбег, наскок). В это время у гимнасток могут появляться авторские элементы, которые выполняются отдельными гимнастками благодаря их индивидуальности.

Годовой план распределения учебных часов для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ - 1)

№ пп	Содержание занятий	Месяцы												итого
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Общая физическая подготовка	14	14	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	**166**
2.	Специальная физическая подготовка	28	28	26	26	28	28	28	28	28	28	28	28	**332**
3.	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	**168**
4.	Тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	**166**
5.	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	3	3	6	6	6	6	6	6	**66**
6.	Контрольные испытания	6			6				6			6		**24**
7.	Участие в соревнованиях	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	**408**
8.	Инструкторская и судейская практика	10	10	10		10	10	10		10	10	10	10	**100**
8.	Восстановительные мероприятия	17	20	20	20	20	17	20	20	20	20	20	20	**234**
	Всего часов	**143**	**140**	**137**	**133**	**137**	**134**	**140**	**136**	**140**	**140**	**145**	**139**	**1664**

На этапе высшего спортивного мастерства гимнастки тренируются 6-12 раз в неделю по 5-6 часов, выполняя большой объем работы при ее высокой интенсивности.

Соревновательная практика расширяется до 18 соревнований в год, в соревновательном периоде гимнастки стартуют через каждые 2-3 недели. Большое

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

Хореографическая подготовка
(входит в раздел технической подготовки)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих годов

обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

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

Календарно-тематический план работы по хореографии

№№	Содержание занятий	возрастная группа			
		НП -3	ТГ	ССМ	ВСМ
1.	**Теоретические занятия**	+	+	+	+
1.1	Что такое хореография	+	-	-	-
1.2	О роли хореографии в художественной гимнастике	+	+	+	-
1.3	Терминология хореографических движений	+	+	+	+
1.4	Правила поведения на уроках хореографии	+	-	-	-
1.5	Спортивная форма для занятий по хореографии	+	-	-	-
1.6	Гигиена, режим и рациональное питание	+	+	+	+
1.7	О балете и балетных спектаклях	-	+	-	+
1.8	Что такое характерный танец	-	+	+	+
1.9	Особенности народного танца	-	+	+	+
1.10	Знакомство с историко-бытовым танцем	-	-	+	+
1.11	Характер музыкального произведения сопровождающего гимнастическое упражнение	+	+	+	+
1.12	Образ в каждом произвольном упражнении	+	+	+	+
1.13	О соревнованиях	+	+	+	+
1.14	О специальной подготовке по хореографии	+	+	+	+
2.	**Практические занятия**	+	+	+	+
2.1	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук,	+	-	-	-
2.2	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+
2.3	Экзерсис у опоры	+	+	+	+
2.4	Растяжки	+	+	+	+
2.5	Экзерсис на середине (станочный урок)	+	+	+	+
2.6	Прыжки (аллегро)	-	+	+	+
2.7	Туры, повороты	-	+	+	+
2.8	Танцевальные вариации	+	+	+	+
2.9	Заключение урока	+	+	+	+

Примечание: НП - начальной подготовки, ТГ- тренировочные группы, СС - совершенствование спортивного мастерства, ВСМ - высшего спортивного мастерства

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

План график выполнения хореографических элементов

№№	Название упражнения	НП	ТГ	ССМ	ВСМ
	Экзерсис у опоры				
	Постановка корпуса	+	-	-	-
	Позиции ног	+	-	-	-
	Позиции рук	+	-	-	-
	Батман тандю	+	+	+	+
	Препарасьон	+	+	+	+
	Плие	+	+	+	+
	Пассэ пар тэр	-	+	+	+
	Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+	+
	Батман тандю жэтэ	+	+	+	+
	Батман фраппе	-	+	+	+
	Ролевэ	+	+	+	+
	Батман фондю	-	+	+	+
	Батман ролевэ лян	-	+	+	+
	Рон дэ жамб ан лер	-	+	+	+
	Батман сутеню	-	+	+	+
	Гран батман жэтэ	+	+	+	+
	Батман девлёппэ	+	+	+	+
	Перегибы корпуса	-	+	+	+
	Экзерсис на середине зала				
	Пор дэ бра	-	+	+	+
	Позы классического танца:	-	+	+	+
	Круазе	-	+	+	+
	Эффасе	-	+	+	+
	Экартэ	-	+	+	+
	Арабеск	-	+	+	+
	Аттитюд	-	+	+	+
	Темп лие	-	+	+	+
	Ролеве	-	+	+	+
	Прыжки:	-			
	Там левэ сотэ	+	+	+	+
	Шажман дэ пье	-	+	+	+
	Па эшапэ	-	+	+	+
	Па ассамбле	-	+	+	+
	Па жэтэ	-	+	+	+
	Па балансэ	-	-	+	+
	Сиссон сампль	-	-	+	+
	Сиссон томбэ	-	-	+	+
	Гран шажман дэ пье	-	+	+	+
	Вращения:				
	препарасьон ан дэор	3 г.о.	+	+	+
	препарасьон ан дэдан	3 г.о.	+	+	+
	Экзерсис на середине				
	Плие	-	+	+	+
	Батман тандю	-	+	+	+
	Батман тандю жэтэ	-	+	+	+
	Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+	+
	Батман фондю	-	+	+	+

	Батман фраппе	-	+	+	+
	Рон дэ жамб ан лер	-	+	+	+
	Батман девлёппэ	-	+	+	+
	Гран батман жэтэ	-	+	+	+
	Адажио	-	+	+	+
	Аллегро	-	+	+	+
	Растяжки у опоры на полу самостоятельно на полу с помощью преподавателя	-	+	+	+
	Прыжки (аллегро) Трамплинный прыжок	-	+	+	+
	Туры, повороты Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°). Скрестный поворот (сутеню) - 360°. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).	-	+	+	+
	Танцевальные вариации	-	+	+	+
	Приставной шаг (вперед, в сторону, назад). Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ). Бег на полупальцах. Вальсовый шаг с поворотом (изучение). На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов). На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов). Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).				

Уроки хореографии для групп начальной подготовки

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

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

Календарный план практических занятий по хореографии для групп начальной подготовки (НП-3)

№»	Содержание занятий	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	**Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук,**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	**Вводная часть урока** (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	**Экзерсис у опоры**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	**Экзерсис на середине**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	**Танцевальные вариации**					+	+	+	+	+	+	+	+
6.	**Заключение урока**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	**Растяжки**					+	+	+	+	+	+	+	+

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

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

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

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

1. Изучение препарасьон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).
2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям. 3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.

4. Батман тандю жэтэ в 1 позицию.
5. Рон дэ жамб пар тэр (ан де ор **и** ан дедан).
6. Батман ролевэ лян (вперед, в сторону, назад).
7. Гран батман тандю жэтэ.
8. Изучение батман фраппе.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).
11. Растяжка ног у опоры.

Экзерсис на середине

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

Танцевальные шаги

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

Повороты

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

Растяжки

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

Уроки хореографии для тренировочных групп

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

Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения первого года обучения. Достигнув устойчивости на целом этапе, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваются их устойчивости. В целях развития мышц стопы

используются ролевэ на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у палки исполняются с подъемом на полупальцы. Вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса.

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

Календарный план практических занятий по хореографии для тренировочных групп

№»	Содержание занятий	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	**Вводная часть урока** (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	**Экзерсис у опоры**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	**Растяжки**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	**Экзерсис на середине**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	**Прыжки (аллегро)**		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
6.	**Туры, повороты**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	**Танцевальные вариации**				+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	**Заключение урока**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Экзерсис у опоры

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жэтэ, пике, переход через 2 позицию на деми плие, ролевэ с деми плие, ролевэ на одной ноге.
2. Деми плие по I, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Изучение гран плие по 1, 2, 3 позициям позже в 4 позиции.
3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, с деми плие, ролевэ, сутеню на 180°.
4. Батман тандю жэтэ из 5 позиции, пике, ролевэ, сутеню, проходящее через 1 позицию вперед и назад.
5. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор, ан дэдан).
6. Батман тандю в пол, позже на 45°, на полупальцах.
7. Батман фраппэ в пол, на 45°, на полупальцах.
8. Ролевэ лян.
9. Батман сутеню в пол, на 45°, на 90°.
10. Гран батман жэтэ.
11. Растяжки.

Экзерсис на середине

1. Маленькое адажио.
2. Тан лие вперед в пол, позже на
90°, 3. Батман тандю из 1 позиции.

4. Батман жэтэ из 1 позиции.
5. Гран батман жэтэ из 1 позиции, затем в 5 позиции.
6. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
7. Шажман дэ пье (изучение у опоры).
8. Большие и маленькие шажманы.
9. Изучение эшаппэ на 2 позицию.
10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.
11. Па жэтэ (в маленьких позах).
12. Па ассамбле (в начале изучения).
13. Сиссон фирмэ (в сторону, в 1 арабеск).
14. Тур по 5 позиции.
15. Изучение шэнэ.
16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

Танцевальные вариации

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

Заключение

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

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

Уроки хореографии для групп совершенствования спортивного мастерства

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

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

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

Календарный план практических занятий по хореографии для групп совершенствования спортивного мастерства

№»	Содержание занятий	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	**Вводная часть урока** (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	**Экзерсис у опоры**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	**Растяжки**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	**Экзерсис на середине**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	**Прыжки (аллегро)**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	**Туры, повороты**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	**Танцевальные вариации**				+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	**Заключение урока**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Экзерсис у опоры

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

Экзерсис на середине

1 . Адажио.
2. Батман тандю из 5 позиции (в маленьких позах).
3. Батман жэтэ из 5 позиции.
4. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор и ан дэдан).
5. Батман фондю.
6. Батман фраппэ.
7. Гран батман жэтэ.
8. Сиссон формэ в позах (арабеск, в аттитюд).
9. Ассамбле (позже дубль ассамбле).
10. Сиссон увэрт.
11.Па дэ ша.
12. Па дэ баск.

13. Сиссон томбэ.
14. Па балонэ в сторону (позже вперед и назад).
15. Па эшаппэ на 1, 2, 4 позиции.
16. Тур 360° и 720°.
17. Тур в воздухе на 360°.

Танцевальные вариации

1. На 2/4 (прыжковая, маленькие позы, повороты) - две.
2. На 3/4 (большие прыжки, повороты на 360°, 720°, позы).
3. Характерная.

Заключение

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

Уроки хореографии для групп высшего спортивного мастерства

Календарный план практических занятий по хореографии для групп высшего спортивного мастерства

№»	Содержание занятий	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	**Вводная часть урока** (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	**Экзерсис у опоры**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	**Растяжки**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	**Экзерсис на середине**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	**Прыжки (аллегро)**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	**Туры, повороты**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	**Танцевальные вариации**				+	+	+	+	+	+	+	+	+

На этом этапе закрепляются программные движения предыдущих этапов, и осваиваются новые наиболее сложные хореографические элементы. Продолжается работа над пластическими интонациями тела, свободой и естественностью в исполнении движений, умением через пластику передать содержание музыкального материала. Преподаватель пользуется словесным заданием знакомых движений, что позволяет развивать внимание, хореографическую память и сообразительность, новые программные движения по-прежнему показываются преподавателем. Гимнастки могут проводить занятия хореографией с детьми младших возрастных групп.

Упражнения у опоры

1. Гран темп ролевэ.
2. Гран темп ролевэ ан дэор и ан дэдан.
3. Темп ролевэ с туром ан дэор и ан дэдан.
4. Гран ронд жамб жэтэ ан дэор и ан дэдан.
5. Фуэтэ ан турнан на 45° ан дэор и ан дэдан.
6. Флик-фляк ан турнан 180° ан дэор и ан дэдан.
7. Девлопэ томбэ (впереди, назад, в сторону).
8. Гран батман жэтэ балянсэ (вперед, назад).

Упражнения на середине зала

1. Тур на ку-дэ-пье со 2 позиции на 45°.
2. Темп ролевэ с туром ан дэор и ан дэдан.
3. Батман девиз ин куартэ ан дэор и ан дэдан.
4. Гран фуэтэ ан фас (спереди назад и сзади вперед)
5. Тур фуэтэ на 45°
6. Туры в больших позах
7. Тур на 2 позиции на 90° ан дэор, ан дэдан.

Подготовительные упражнения и туры в больших позах

1. Тур в позе аттитюд круазэ (влево).
2. Тур в позе круазэ вперед (влево).
3. Тур в позе 1, 2 арабеска.
4. Тур в позе аттитюд ан фас.
5. Тур в позе круазэ вперед.
6. Тур на ку-дэ-пье с глубокого плие (1, 5 позиции), ан дэор, ан дэдан.

Аллегро

1. Пас кабриоль.
2. Ам буатэ.
3. Тур ан Лер.
4. Жэтэ фондю на 90.
5. Гран фуэтэ сутэ.
6. Гран кабриоль фуэтэ.
7. Гран па дэ баск.

Психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая

подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

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

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.
- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение.
- высокий уровень координационных способностей.
- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку.
- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм.
- морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям.
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация (Таблица 19).

По **цели** применения средства и методы психической подготовки делятся на:

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

Средства и методы психологической подготовки гимнасток

По цели применения	По содержанию	По сфере воздействия	По времени применения	По характеру применения
-мобили-зующие - корриги-рующие или поправляющие - релаксирующие	психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие,	средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием	предупрежда-ющие предсоревнова-тельные соревновательные пост-	саморегу-ляцию или аутовоздей-ствия гетерорегуля-цию или воздействия других:

или расслабляющие	комбинированные) преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные) преимущественно психофизиологичес-кие (аппаратурные, психофармаколо гические, дыхательные, комбинированные)	ситуации и моторными действиями) средства воздействия на интеллектуальну ю сферу средства воздействия на волевую сферу средства воздействия на эмоциональную сферу средства воздействия на нравственную сферу	соревновательные	тренера, психолога, врача, массажиста.

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

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

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

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

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

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

По **сфере воздействия** средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные;
- постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на:

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

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

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

умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

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

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

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

- идеомоторной тренировки).

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

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств- внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

- формирование формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

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

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

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

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

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

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;

- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);

- воздействие на внешние проявления эмоций;

- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);

- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);

- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);

- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);

- самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держать», «спокойно»).

- воздействие тренера: словесное и тактильное.

- стимуляция волевых усилий.

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

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов;

самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

Послесоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

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

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

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка гимнасток в годичном цикле тренировок может выглядеть следующим образом.

План-схема психологической подготовки гимнасток

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общепод-готовитель-ный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	то же
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: • изменение мыслей по желанию • подчинение самоприказу	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную

	• успокаивающая и активизирующая разминка • дыхательные упражнения • идеомоторная тренировка • психорегулирующая тренировка • успокаивающий и активизирующий самомассаж	методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований,

		анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в художественной гимнастике заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

В художественной гимнастике выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая - соответственно видам соревнований.

Содержание *индивидуальной тактики составляют* такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним возрастным, выразительным/ техническим, физическим и др.).
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
3. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.
4. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, прически, грима, предмета и пр.
5. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.
6. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффектных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание *командной тактики* составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде -обычно 1-я стабильная и надежная гимнастка, 2-я - самая слабая, последняя -самая сильная.
2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.
3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета.

4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.

5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Содержание *групповой тактики* составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающих в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приемы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.
4. Рациональное взаимодействие гимнасток - попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.
6. Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.
7. Внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки: физической, технической, психологической и др.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино - и видеопросмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Практическое обучение тактическим приемам осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок, модельных тренировок и на соревнованиях.

Восстановительные мероприятия

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

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

Педагогические средства восстановления:

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

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

Психологические средства восстановления:

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

Гигиенические средства восстановления:

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

Физиотерапевтические средства восстановления:

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

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений. Точное значение слова «релаксация» в переводе с латыни

- расслабление, снятие напряжения. Снять эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций, настроить ребенка на предстоящую работу, научить его саморегуляции помогут расслабляющие упражнения, данные в системе «Расслабление по контрасту с напряжением» (Приложение 2) «Сухое умывание» (Приложение 3).

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

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

организм:

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

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

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

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

Технологические режимы физических средств восстановления, используемые в соревновательном периоде подготовки гимнасток

Физические средства восстановления	Технологические режимы	
	Вариант-1	Вариант-2
Ручной массаж	Работа выполняется на мышцах и соединительнотканных структурах с использованием приёмов: поглаживание, выжимание, вибрация от 1,5 до 2 мин, растирание от 1 до 2 мин., разминание на мышцах от 2 до 6 мин.	Преимущественное воздействие на соединительнотканные структуры с использованием приёмов: поглаживание, выжимание, вибрация от 1,5 до 2 мин., разминание от 2 до 6 мин. на рабочем сегменте
Гидровоздействия	Давление воды на уровне порога болевой чувствительности (1,3-2,5 атм.), время воздействия – до появления эритемы на массируемом сегменте, температура воды 20°С, продолжительность сеанса - 15-17 мин.	Давление воды на уровне болевой чувствительности (1,3-2,5 атм.), время воздействия - до появления эритемы на массируемом сегменте, температура воды 38-40°С, продолжительность сеанса 15-17 мин.

Вибровоздействия	Вибромассаж области спины в сочетании с вибростимуляцией от 10-30 с на верхних и от 15-40 с - нижних конечностях.	
Термовоздействия		Температура воздуха 70-90°С, отн. влажность – 10-15 %, выполняется в 2 захода в сауну до обильного потоотделения и первых неприятных ощущений (5-12 мин.)
	Тонизирующая направленность	Релаксирующая направленность

Физические средства восстановления в течение дня при наличии двух тренировок могут выглядеть следующим образом (Рис. 1).

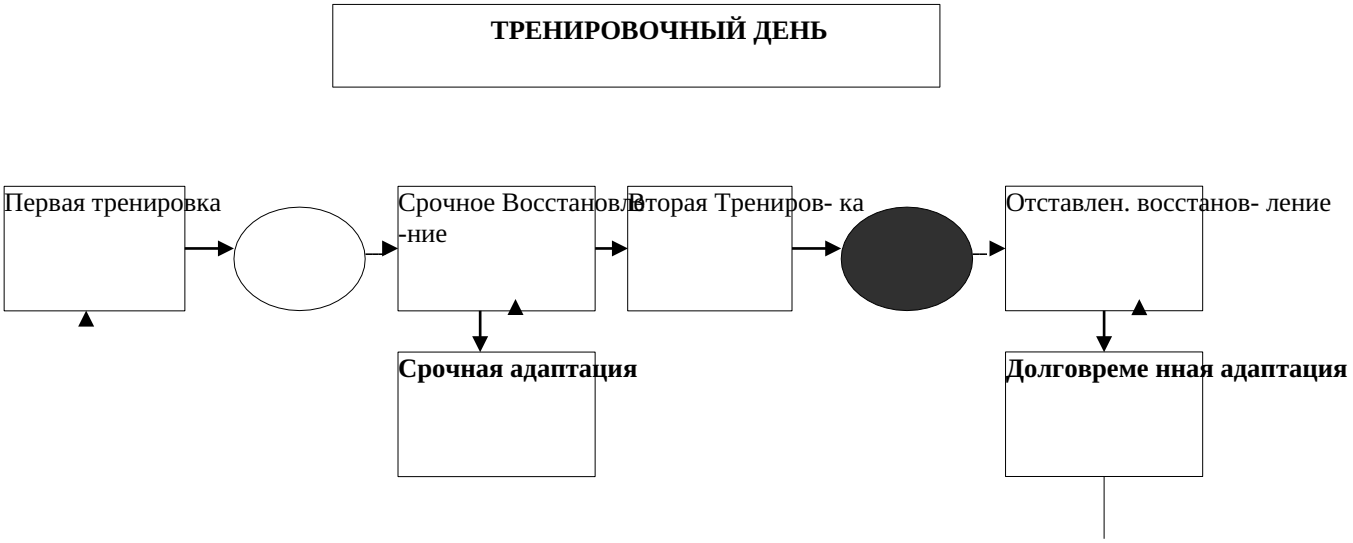
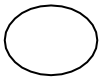


Рис. 1. Использование физических средств восстановления в режиме тренировочного дня на этапе предсоревновательной подготовки.

 - физические средства восстановления тонизирующей направленности;

- физические средства восстановления релаксирующей направленности.

Таблица 2

Организация восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям и во время лагерных сборов

Время применения	Мероприятия
Перед тренировками	Самомассаж
	Витамин С +20-30 мл. шиповника
	Установка на тренировку, положительный фон
	Самонастройка
Во время тренировки	Рациональное построение тренировочного занятия
	Разнообразие средств и методов тренировки
	Адекватные интервалы отдыха

	Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекция
	Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы
	Идеомоторная тренировка
	Спортивные напитки
После зарядки или утренней тренировки	Непродолжительный контрастный душ
	Легкий массаж, самомассаж, растирание болезненных участков
	Витамины (во время завтрака)
	Непродолжительная беседа или теоретическое занятие
	Активный или пассивный отдых, прогулка на воздухе, экскурсия, слушание музыки
После 1-й тренировки (день)	Теплый душ
	Общий массаж
	Кислородотерапия
	Поливитамины (во время обеда)
	Дневной сон
После 2-й тренировки (вечер)	Успокаивающий душ или ванна
	Расслабляющий массаж
	Психорегулирующая тренировка
	Поливитамины, глюконат кальция (во время ужина
	Пассивный отдых, отвлекающие мероприятии
	Ночной сон
2 раза в неделю	Баня (паровая или сауна)
	Свободное плавание в бассейне
	Кратковременное УФО или солярий
1 раз в неделю	День профилактического отдыха

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

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации занятий с младшими девочками. Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.

2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.

3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.

4. Получить звание «Юный спортивный судья», «Спортивный судья».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдать зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменок;

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменок;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменок.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменок для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

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

Приложение N 4

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Приложение N 5.
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Приложение N 5
к Федеральному стандарту

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

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Проходной балл для зачисления в ГНП-1 – 15 баллов.
Проходной балл для зачисления в ГНП-2,3 - 21 балл.

Приложение N 6.
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Приложение N 6
к Федеральному стандарту

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3"- мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз

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

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл:

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

4,4-4,0 - выше среднего;

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

3,4-3,0 - ниже среднего;

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

Приложение N 7.
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Приложение N 7
к Федеральному стандарту

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении

		складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 39-40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд "1" - 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги Фиксация положения - 6 секунд	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160-135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда

Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация шпагата "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл:
5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;
4,4-4,0 - выше среднего;
3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;
3,4-3,0 - ниже среднего;
2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

Приложение N 8.
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Приложение N 8
к Федеральному стандарту

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха

		"1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки, 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	1 - Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 2 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 3 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 59-60 раз за 30 секунд "4" - 58 раз "3" - 57 раз "2" - 56 раз "1" - 55 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват"	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 16 секунд "4" - 15 секунд "3" - 14 секунд "2" - 13 секунд

	И.П. - стойка руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	"1" - 12 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце правой и левой ноги Фиксация положения - 10 секунд с	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160-135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация наклона на полупальце "4" - демонстрация трех шпагатов, фиксация наклона на всей стопе "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация шпагата на полупальце "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл:

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

4,4-4,0 - выше среднего;

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

3,4-3,0 - ниже среднего;

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

Перечень информационного обеспечения

1. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика от 05 февраля 2013 года № 40».

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Утв. Министром спорта РФ В.Л. Мутко 12 мая 2014 года.

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

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

5. Звездочкин В.А. Классический танец. Ростов - на - Дону: Феникс, 2003 г.

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

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

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

9. Сборник авторских программ. Выпуск 2. М., 1995 г.

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

11. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов. Краснодар. Куб. ТАФК,1999 г.

12. Верхошанский Ю.В.Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988 г.

13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский - М.: ФиС, 1985 г.

14. Волков В.М.Спортивный отбор. В.М. Волков, В.П. Филин - М.: ФиС,1983 г.

15. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастики. М.А. Говорова, А.В. Плешкань. - М.: Всероссийская федерация худ. гимн-ки и Куб. ТАФК,2001 г.

16. Дверкин Л.С. Основы теории и методики спорта. Л.С. Дверкин. - Краснодар: Куб. ТАФК,1995 г.

17. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.А. Карпенко. - Л.,1989 г.

18. Карпенко Л. А. Методика тренировки, занимающихся худ. гимн-кой. Л.А. Карпенко. - Спб. 1999 г.

19. Кечеджиева. Обучение худ. гимн-ке. / Кечеджиева и др - М.: ФкиС,1985 г.

20. Лисицкая Т.С. Худ. гимн-ка / Учебник для институтов ФКиС. Т.С. Лисицкая - М.: ФкиС, 1982 г.

21. Овчинникова Н.А. /Обучение упражнениям с предметами в худ. гимн-ке. Н.А. Овчинникова - Киев, 1990 г.

22. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов - М.: ФкиС,1986 г.

23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература,1999 г.

24. Классификационная программа по художественной гимнастике - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2013 г.