

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»  
г. Липецка**

Утверждаю:  
Директор МБОУДО «ДЮСШ № 1»  
А.Д.Березняк  
Приказ № 40 от 15.08. 2018г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

**Срок реализации программы на этапах:**

- этап начальной подготовки – 3 года
  - тренировочный этап – 5 лет
  - Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- Срок реализации: не менее 12 лет**

Возраст занимающихся: с 6 лет до 18 лет

Срок реализации программы: весь период

**Программу разработали:**

- тренер – преподаватель высшей категории  
*Санксарян Татьяна Викторовна*
- тренер – преподаватель высшей категории  
*Коростелева Валентина Ивановна*
- тренер – преподаватель высшей категории  
*Васильева Галина Ильинична*
- тренер – преподаватель высшей категории  
*Компаниец Наталья Николаевна*  
инструктор-методист  
*Борщева Анна Сергеевна*

**г. Липецк  
2018 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (утвержден приказом Минспорта России от 5 февраля 2013 г. № 40) с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 12 мая 2014 г.).

Программа направлена на поэтапную подготовку физических лиц по виду спорта художественная гимнастика, определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе: этапе начальной подготовки (далее - НП), тренировочном этапе (далее – Т), спортивного совершенствования (далее – ССМ), высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Задачи деятельности по спортивной подготовке различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап зачисляются лица, прошедшие спортивный отбор, выполнившие контрольные нормативы и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе начальной подготовки осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Тренировочный этап (Т)** – этап спортивной специализации. Группы формируются на конкурсной основе из лиц, проходящих спортивную подготовку, проявивших способности к художественной гимнастике, не имеющих медицинских противопоказаний, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).** Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и контрольные испытания, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).** Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и контрольно-переводные испытания по общей физической, специальной и технической подготовке, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России.

**Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.**

Этапы спортивной подготовки	Длительность Этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю
НП (этап начальной подготовки)	1 года	6	18-20	6
	2 года	7-8	18-20	9
	3 года	8-9	18-20	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	9-10	12-14	12
	2 год	10-11	12-14	14
	3 год	11-12	12	18
	4 год	12-13	12	18
	5 год	13-14	12	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	14-15	5	24
	2 год	15-16	5	24

### Характеристика вида спорта художественная гимнастика.

Художественная гимнастика – вид спорта, в котором спортсменки используют различные танцевальные и гимнастические упражнения под музыку с предметом (обруч, мяч, булава, скалка, лента) либо без предмета. В групповых упражнениях спортсменки могут одновременно использовать два предмета,

например, мячи и обручи. В последние годы на мировых первенствах проводятся соревнования только с предметами.

Все упражнения в художественной гимнастике выполняются под музыку, которую подбирают сами спортсменки и их тренер. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнения придадут им яркую динамическую структуру. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами. Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

В художественной гимнастике широко используется художественное движение – система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развиваются способности к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающие с определенной музыкой.

Выступления оцениваются по бальной шкале. Судьи ставят оценки за сложность, хореографию, артистизм и технику выполнения упражнений. Стоит отметить, что оценки в художественной гимнастике бывают крайне субъективными. Чтобы снизить субъективность оценок, международная федерация гимнастики каждые несколько лет меняют систему оценки выступления.

#### **Специфика организации тренировочного процесса.**

Основными формами учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

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

Для занятий физической и технической подготовкой гимнастов требуется спортивный зал размером 28 х 28 м (две площадки 13 х 13 м окаймленных белой лентой, за которой необходим запас 1-2 м по периметру), с высотой потолка не менее 10 м.

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

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

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

Стены должны быть однотонные, не яркие. Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобна для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала и чистка ковра.

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

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

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

Групповые теоретические занятия в форме бесед (15-20 мин.) при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, психолог, массажист).

Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства проводится индивидуальная работа с тренером.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (ли длительности применения упражнений), изменение ритма или ритма, изменения исходного положения; условия форм движения; применение дополнительных отягощений и использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся, рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнения и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды учебного года, и в особенности в подготовительном и переходном. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными акробатическими упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо изменять продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью 5-6 мин. Необходимо научить гимнасток проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочные занятия.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку необходимо выполнение следующих требований:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с участницами (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления гимнасток. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать гимнасткам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участницам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

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

## **II. Нормативная часть программы спортивной подготовки по художественной гимнастике.**

### **2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.**

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта художественной гимнастики определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

В соответствии с требованиями, установленными Федеральным стандартом, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	18-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	5

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

С учетом специфики вида спорта художественной гимнастики определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

соответствии с возрастными особенностями развития на основе научно обоснованной системы многолетней подготовки;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта художественной гимнастики осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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

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

Тренировочный процесс включает в себя комплексную подготовку спортсмена, подразумевающую общую физическую, специальную физическую, техническую, теоретическую, тактическую, и психологическую подготовку, участие в соревнованиях, тренерскую и судейскую практику.

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

### **Основные цели и задачи подготовки:**

**Целью спортивной подготовки** – является достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта художественная гимнастика и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

#### **Задачи:**

- Возможное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов;
- Повышение спортивной работоспособности;
- Освоение техники и тактики вида спорта художественная гимнастика;
- Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в виде спорта художественная гимнастика;
- Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсменов (интегральная подготовка).

### **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика.**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Соревновательная деятельность характеризуется участием в следующих видах соревнований: тренировочных, контрольных, основных.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и региональных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация гимнасток, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов является недостаточным для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходима организация дополнительных соревнований и контрольных испытаний – региональные первенства, матчевые встречи.

#### **Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Тренировочные	1	1	2	2	4
Контрольные	1	1	4	4	6
Основные	-	-	6	6	8
Всего соревнований за год.	2	2	12	12	18

### **2.4. Режимы тренировочной работы. Предельные тренировочные нагрузки.**

Недельный режим тренировочной работы установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

#### **Продолжительность одного занятия не должна превышать:**

- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа третьего года подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана. Так, во время каникул и в период пребывания на тренировочных сборах нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем тренировочной нагрузки, предусмотренный годовым планом, был выполнен полностью.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

## Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центра Спортивной подготовки	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	--	---	------------	---	-----------------------------------

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Настоящей программой установлено, что спортивная подготовка на ее отдельных этапах в спортивной гимнастике осуществляется в строгом соответствии с возрастными особенностями развития детского, подросткового и юношеского организма, с учетом темпов биологического развития и гендерных отличий в функционировании физиологических механизмов, обеспечивающих планомерное и поступательное развитие двигательных возможностей юных и квалифицированных спортсменов.

**Мониторинг роста-весовых показателей гимнасток.**

На протяжении всего многолетнего периода подготовки гимнасток показатели их физической подготовленности существенно меняются. Одновременно сильные изменения претерпевают важные для занятий гимнастикой тотальные морфологические показатели - длиннотные показатели тела (рост и его производные) и показатели веса тела. От тех и других в значительной степени зависят многие другие показатели, в том числе показатели, характеризующие физические, двигательные возможности занимающихся. Так, с увеличением (при прочих равных условиях) роста и других длиннотных показателей тела замедляется быстрота некоторых движений, уменьшаются показатели относительной силы и др. Аналогичным образом влияет на параметры действий и движений изменение веса тела гимнастки. На ростовые показатели оказывают влияние не только естественные возрастные изменения, происходящие с юными гимнастками, но и процесс целенаправленной общей и специальной физической подготовки. Все такие изменения должны тщательно отслеживаться в процессе многолетней работы гимнасток. Этой цели могут служить статические данные мониторинга роста-весовых показателей, приводимые ниже. В табл. 1-4 даются (по возрастным категориям) среднестатистические показатели длины и веса тела гимнасток в виде средней арифметической величины (- X +) и величин среднего квадратического отклонения как в сторону отставания от среднего показателя («-»), так и в сторону его превышения («+»). Отклонение, равное 1σ (одна «сигма»), считается незначительным, отклонение в 2σ - умеренным, а в 3σ - значительным. Отслеживая таким образом изменения роста-весовых показателей по годам, тренер может строить характеристический график, отражающий динамику морфологического, общефизического развития гимнаста.

**Мониторинг длины тела гимнасток (см)**

Возраст (лет)	- 3у	-2у	-1у	-x+	+1у	+2у	3у
19 и старше	-	-	163.35	167.2	172.05	-	-
18	150.80	155.40	160.14	164.8	169.46	174.12	178.78
17	148.30	152.74	157.22	161.7	166.18	170.66	175.14
16	147.24	150.88	154.48	158.1	161.72	166.18	166.96
15	144.60	148.10	151.60	155.1	158.10	161.72	165.40
14	139.05	142.20	145.35	148.5	151.65	154.84	157.90
13	135.80	138.75	141.67	144.6	147.53	150.46	153.40
12	131.85	134.64	137.40	140.3	143.13	145.96	148.85
11	127.90	130.58	133.20	136.0	138.71	141.42	144.13
10	124.14	126.76	129.38	132.0	134.62	137.24	139.86
9	120.25	123.00	125.75	128.5	131.25	134.00	136.75
8	111.90	120.90	123.60	126.3	129.00	131.70	134.40
7	115.50	117.42	119.36	123.3	123.24	125.18	127.12
6	111.10	112.74	114.37	116.0	117.63	119.26	120.90

**Мониторинг веса гимнасток (кг).**

Возраст (лет)	- 3у	-2у	-1у	-x+	+1у	+2у	3у
19 и старше	-	-	56.68	62.15	67.62	-	-
18	40.1	45.74	51.37	57.0	62.63	68.26	73.89
17	40.3	45.04	49.82	54.6	59.38	64.16	68.94
16	38.6	43.1	47.6	52.1	56.6	61.1	65.6
15	35.7	39.3	42.9	46.5	50.1	53.7	57.3
14	31.0	34.06	37.18	40.3	43.42	45.54	49.7
13	28.2	30.94	33.69	36.4	39.13	41.86	44.6
12	25.75	28.42	31.05	33.7	36.35	39.0	41.65
11	23.2	25.6	28.0	30.4	32.8	35.2	37.6
10	21.6	42.0	26.35	28.7	31.05	33.4	35.75
9	19.94	22.06	24.18	26.3	28.42	30.54	32.7
8	18.0	20.2	22.4	24.6	26.8	29.0	31.2
7	17.2	19.2	21.2	23.2	25.2	27.2	29.2
6	16.4	18.02	19.66	21.3	22.04	24.54	26.2

### Нормативы оценки морфологических данных гимнасток.

№	Компоненты оценки	Требования	Сбавка, баллы
1	Длина тела	7-8 лет: 118-130 см 9-10 лет: 128-140 см 11-12 лет: 135-155 см 13-14 лет: 150-160 см 15-16 лет: 156-166 см 17-18 лет: 158-168 см	За каждый лишний или недостающий см сбавка 1,1 балл, за 0,5 см – 0,5 балла
2	Индекс Брока (вес = рост – 100)	120-125 см - 2-5 126-130 см - 6-9 131-135 см - 9-10 136-140 см - 11-12 141-145 см - 13-14 146-150 см - 15-16 151-155 см - 17-19 156-160 см - 20-16 161-165 см - 21-15 166- 170 см - 22-14	За каждый лишний кг веса сбавка 1,0 балла, за каждые 100 г – 0,5 балл.
3	Пропорциональность	Внешние хорошие воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног.	Незначительные нарушения – 0,5 балл, значительные- 1.0 балл.
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени.	Незначительные нарушения – 0,5 балл, значительные нарушения-1,0 балл.
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), Положение плеч, лопаток, таза.	Незначительные нарушения – 0,5 балл, значительные нарушения-1,0 балл.
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп.	Незначительные нарушения – 0,5 балл, значительные нарушения-1,0 балл.

#### Психические особенности.

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

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

Соблюдение указанных требований обуславливает особенности тренировочной и соревновательной деятельности на всех этапах спортивной подготовки в художественной гимнастике.

Требования к скорости двигательной реакции в гимнастике специфичны. В сравнении с игровыми и т.п. видами спорта они не столь высоки, однако по мере совершенствования двигательного навыка и возрастания мастерства спортсмена, скорость конструктивного ответа исполнителя на возможные изменения движения возрастает, приближаясь в отдельных случаях к скорости т.н. простой двигательной реакции. То есть реакции антиципации в гимнастике связаны со способностью спортсмена оперативно отслеживать не столько движение внешних объектов, сколько процесс движения собственного тела и его звеньев, отраженный, в основном,

зрительным и вестибулярным восприятием, и на этой основе экстренно прогнозировать дальнейшие события и возможные целесообразные действия. Наряду с относительно медленными и умеренно быстрыми движениями, доступными для непрерывного или избирательного управления на основе анализа потока ощущений, в гимнастике используется большое число быстрых, импульсных движений (например, отталкиваний), практически недоступных для оперативного управления и доступных для коррекции только при повторных исполнениях.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Наиболее успешно решение, связанных с этим задач, удается гимнасткам с темпераментами сильного уравновешенного типа, т.е. - сангвиническим и флегматическим. При исполнении и освоении гимнастических упражнений важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность самоконтроля действий-движений. При освоении относительно быстрых движений гимнастики, как правило, затрудняется одновременно контролировать более 3-4

осознаваемых объектов, связанных с чувственным восприятием собственных действий. Этим обуславливаются ограничения, налагаемые на постановку задач при обучении, связанных с управлением двигательным действием.

Кардинальную роль в освоении и исполнении гимнастических упражнений играют разнообразные двигательные представления (основанные как на ощущениях, так и на осмыслении упражнения), которые формируются в процессе обучения и совершенствуются на протяжении всей исполнительской практики. Работа гимнастки в режиме «попытка - отдых - попытка», в значительной степени опирается на двигательные представления в форме мысленного действия.

Чувственное восприятие гимнастки (в отличие, например, от игровых видов и единоборств, где решающую роль играют перцептивный образ изменяющегося внешнего окружения и двигательные ситуации, зависящие от партнера или соперника) прежде всего направлено на собственные ощущения, поэтому наиболее благоприятный психотип гимнастки, преимущественно склонный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнастки базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной (проприоцептивной), зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени - со слухом. Важную роль играет также чувство темпа-ритма движения. При этом особенно важное значение имеют параметрические дифференцировки, т.е. способность исполнения упражнения - один из важных элементов обучения, тренировки и соревновательной подготовки гимнастки.

Освоение и исполнение гимнастических упражнений строится по психологической канве субъективных ощущений, играющих роль чувственных

«опорных точек»; при обучении конкретному упражнению гимнаст должен уметь осознанно и целенаправленно строить систему таких ощущений, лежащую в основе управления движением. Важную роль при этом играют словесные методы, содействующие осознанию спортсменкой собственного двигательного действия.

Для занятий гимнастикой, как в учебно-тренировочном процессе, так и на соревнованиях, характерны состояния высокой эмоциональной напряженности, требующие владения навыками психической саморегуляции. В гимнастике, в особенности на этапе высшего мастерства, требуются свойства психики и навыки психологической настройки, позволяющие бороться со сбивающими факторами посредством сосредоточения на предстоящей двигательной задаче и «отключения» от внешних раздражителей с переходом во «внутренний круг внимания».

Психическая мобилизация в гимнастике, в отличие от непрерывной деятельности игрового типа, структурирована по принципу «от попытки к попытке» и требует навыков по фазного, психологического переключения. На соревнованиях это принимает форму опосредованной борьбы с соперником, лишенной реальных возможностей двигательной импровизации, включая оперативную реакцию на действия конкурента. Это требует от гимнастки, прежде всего, владения навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, часто носящих характер «борьбы с самим собой».

Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха и требует волевых качеств - решительности, смелости, целеустремленности, настойчивости. Волевая мобилизация гимнастки является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что, соответственно, предъявляет требования к воспитанию эмоциональной выносливости.

Гимнастика, как и другие технико-эстетические виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсменки и предполагает постоянную трудоемкую учебно-тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях труднодостижим.

## **Методы и психо - и саморегуляции в гимнастике.**

Психорегуляция, как вид подготовки, принципиально аналогична технической или физической подготовке спортсмена. Это означает, что тренер и спортсмен не довольствуются естественными изменениями, происходящими в психической сфере гимнаста по мере спортивного его совершенствования, приобретения опыта, а целенаправленно работают над необходимыми качествами, осваивая доступные эффективные методы и приемы воздействия на психическое (в том числе собственное) состояние, эмоциональный фон, элементы поведения.

Психолого-педагогические методы воздействия на ученика наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в учебно- тренировочной работе и на соревнованиях. Ключевыми в данном случае являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений и т.п. Вместе с тем крайне важен личный пример, которым тренер может воздействовать на учеников, включая внешние признаки его поведения, речи, реакций на события, действия учеников, их успехи и неудачи и др. Важную роль в воспитании гимнасток, в решении задач тренировки, формирования поведения на соревнованиях играет деловой и моральный климат в коллективе, команде.

Методы внушения, как инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применяться в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, психологическим «зажимом», явлениями патологического безволия и др. Примером простейшей формы внушения может служить прием, получивший название «эффекта плацебо», когда спортсмену вместо реального препарата дают «пустышку» (например, таблетку питьевой соды), внушая, что это - эффективное средство от боли, волнения и т.д. Положительный эффект, часто имеющий при этом место, объясняется исключительно внушением и самовнушением.

Методы саморегуляции в гимнастике - наиболее действенный путь упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Успехи выдающихся мастеров, как правило связаны, в частности, с их умением самостоятельно управлять своим психическим состоянием. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваясь на исполнение движения. Чем опытнее гимнастка, чем лучше она чувствует движение и стабильнее выполняет его практически, тем совершеннее ее идеомоторные представления. И наоборот: чем точнее воспроизводятся действия-движения в воображении гимнастки, тем надежнее управление реальным движением. Поэтому «мысленная тренировка» может быть одним из весьма эффективных методов как формирования, так и подкрепления, и совершенствования двигательного навыка. Особенно важно применение идеомоторики при подготовке к исполнению упражнения на оценку, в том числе в случаях, когда приходится идти на попытку без специальной разминки.

Другими методами саморегуляции, важными для гимнасток, являются элементы самовнушения. Один из таких известных методов - аутогенная тренировка, благодаря которому спортсменка может, путем внутреннего словесного самовнушения, регулировать свое состояние, снижая степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус и др. Вариантом аутогенной тренировки является психорегулирующая тренировка, позволяющая не только управлять относительно простыми формами ощущений, но и концентрировать психическое воздействие на более тонких процессах, связанных с двигательными представлениями.

## **Психическая надежность в художественной гимнастике.**

Психическая надежность в художественной гимнастике зависит от целого ряда факторов, связанных как с врожденными свойствами психики спортсменки, ее характерологическими и личностными данными, так и со степенью овладения методами и конкретными приемами психической саморегуляции. В этом отношении наиболее важны такие факторы, как:

- точность и надежность установки на исполнение упражнения: чем яснее гимнастка формирует в своем сознании «пусковой» образ действия-движения, тем надежнее его последующее исполнение;
- точность и разнообразие ощущений, на которых строится контроль действия- движения; чем шире «сенсорное поле», на котором воспринимается и контролируется движение, тем надежнее исполнение;
- скорость обработки информации, получаемой в процессе чувственного восприятия исполняемого упражнения; данная скорость зависит от подвижности нервно- психических, интеллектуальных процессов в сознании и подсознании спортсменки, ее текущего функционального состояния, степени освоенности данного движения, спортивного опыта гимнастки;
- психическая выносливость как фактор надежности; чем «свежее» спортсменка к моменту исполнения упражнения (включая нервно-психическое, эмоциональное состояние), тем надежнее ее действия;
- владение приемами саморегуляции; умелое использование приемов аутогенной тренировки и психорегуляции, позволяет не только оптимально настроиться на выполнение упражнения, выступление в целом, но и в определенной степени, преодолеть негативное действие таких факторов как утомление со снижением скорости обработки информации

- оптимальность избранного уровня притязания на успех; спортсменки, необоснованно завышающий или, напротив, занижающий свои реальные возможности, не может рассчитывать на надежное выступление.

### **Психологические аспекты тренировки в гимнастике.**

Успех учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнастки, помогающие строить работу согласно рациональному плану обучения, тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания - одно из важнейших направлений работы тренера и его учеников. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку и др.;
- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами - похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсменки;
- по мере роста утомления в тренировке - повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий учеников, на недопустимость работы «по инерции»;
- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнасток разного уровня подготовленности;
- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы в сравнении как с обычными занятиями, так и соревнованиями - за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;
- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, с новыми предметами, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах
- изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнастки упражнений «с листа»;
- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его ролью наблюдателя;
- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, выпускающим тренером, страховщиком, «консультантом на виде».

### **Психические аспекты соревнований по гимнастике.**

Концепция психологической готовности определяется следующими основными моментами (по Е.Г. Козлову):

- в процессе подготовки к соревнованиям у гимнастки должна быть сформирована установка на определенный тип поведения в данных соревнованиях и на определенный результат, соответствующий уровню готовности спортсменки, но требующий от него достаточно высокой степени мобилизации;
- соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряженности, являющаяся мобилизующим фактором. Всякое отклонение от оптимального состояния приводит либо к апатии, либо к преждевременному «перегоранию» спортсменки;
- как в ходе подготовки к выступлению, так и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психического состояния гимнастки средствами психической регуляции и саморегуляции;
- в соответствии со структурой соревновательных действий гимнаст должен, при участии тренера или специалиста-психолога отработать собственные приемы саморегуляции в расчете на каждую из характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова» - «после вызова» - «в исходном положении».

#### **2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

Соревновательная деятельность в гимнастике требует такого физического качества как специальная выносливость. Это качество развивается в процессе тренировки с многократным выполнением элементов, соединений и комбинаций в целом, что и определяет т.н. «тренировочную нагрузку».

#### **2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

В художественной гимнастике ежегодное количество официальных соревнований обычно относительно невелико и составляет 5-6 стартов. В работе с гимнастками на этапах начальной подготовки и начальной специализации их еще меньше.

**Показатели годовичного плана на этапе начальной подготовки.**

<b>Периоды подготовки</b>	<b>Подготовительный</b>	<b>соревновательный</b>	<b>Переходный</b>	<b>Всего</b>
Количество тренировочных недель (1)	32	14	6	52
Количество тренировочных дней				
При 2-разовых зан./нед.	64	28		92
При 3-разовых зан./нед.	96	42		138

Количество учебных часов (2)				
При 2-разовых зан./нед.	64-96	28-42		92-138
При 3-разовых зан./нед.	96-144	42-63		138-207
Количество целевых зан. (%)				
Учебных	70	40	-	
Тренировочных	10	35	-	
Соревновательных	-	5	-	
Контрольных	5	5		
ОФП/СФП	10/5	5/10	40/40	
Восстановительных	-	-	20	
Количество соревнований	-	2-3		2-3

Количество целевых зан. (%)							
Учебных	60	30	-	60	30	-	
Тренировочных	30	55	-	30	35	-	
Контрольных	5	3	-	5	3	-	
Соревновательных	-	5	-	-	5	-	
ОФП/СФП	5	5	80	5	5	80	
Восстановительных	-	2	20	-	2	20	
Количество соревнований		2-3		-	2-3		4-6

**Показатели годичного плана для учебно-тренировочных групп на этапе начальной спортивной специализации.**

Циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	подгот.	соревн.	перех.	подгот.	соревн.	перех.	
	показатели						
Количество тренировочных недель (1)	14	6	2	16	8	6	52(46)
Количество тренировочных дней							
При 3-разовых занятиях./нед.	42	18	6	48	24		138
При 5-разовых занятиях./нед.	70	30	10	80	40		230
Количество учебных часов (2)							
При 3-разовых занятиях /нед.	84	36	12	96	48		276
При 5-разовых занятиях /нед.	140	60	20	160	80		460

Циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	подгот.	соревн.	перех.	подгот.	соревн.	перех.	
	показатели						
Количество тренировочных недель (1)	14	6	2	16	8	6	52(46)
Количество тренировочных дней							
При 5-разовых занятиях./нед.	70	30	10	80	40		230
При 6-разовых занятиях./нед.	84	36	12	96	48		276
Количество учебных часов (2)							
При 5-разовых занятиях /нед.	210	90	20	240	120		680
При 6-разовых занятиях /нед.	252	108	24	288	144		816
Количество целевых зан. (3)							
Учебных	50	30	-	50	30	-	
Тренировочных	40	55	-	40	35	-	

**Показатели годичного плана для учебно-тренировочных групп на этапе начальной спортивной специализации.**

Контрольных	5	5	-	5	5	-	
Соревновательных	-	5	-	-	5	-	
ОФП/СФП	5	3	80	5	3	80	
Восстановительных	-	2	20	-	2	20	
Количество соревнований		2-3		-	2-3		4-6

**Показатели годичного плана на учебно-тренировочном этапе спортивного совершенствования.**

Циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	подгот	соревн	перех	подгот.	соревн.	перех	
периоды показатели	.	.	.	.	.	.	
Количество тренировочных недель (1)	14	6	2	16	8	6	52
Количество тренировочных дней							
1. При 8 занятиях./нед.	112	48	10	128	64		362
2. При 10 занятиях./нед.	140	60	10	160	80		450
Количество учебных часов (2)							
1. При 8 занятиях./нед.	308	132	20	352	176		936
2. При 10 занятиях./нед.	364	156	20	416	208		1248
Количество целевых зан. (%)							
Учебных	45	25	-	45	25	-	
Тренировочных	40	47	-	40	47	-	
Контрольных	5	5	-	5	5	-	
Соревновательных	-	5	-	-	5	-	
ОФП/СФП	2/8	0/15	10/70	2/8	0/15	10/70	
Восстановительных	-	3	20	-	3	20	
Количество соревнований	-	2-3	-	-	2-3	-	

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

В соответствии с федеральным стандартом по виду спорта художественная гимнастика материально-техническая база и инфраструктура организаций, осуществляющих спортивную подготовку, должны соответствовать следующим требованиям:

- наличие спортивного зала;
- наличие зала хореографии;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, туалетов;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом

Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

В соответствии с федеральным стандартом по художественной гимнастике, в процессе спортивной подготовки спортсмены должны быть обеспечены спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления тренировочной деятельности.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Ковер гимнастический (13х13)	штук	1
2.	Булава гимнастические	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
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Гантели массивные от 0.5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12х2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Канат для лазания	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
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины.	штук	1
18	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1

<b>Контрольно-измерительные средства</b>			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

### Обеспечение спортивной экипировки.

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользователя	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	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Обувь</b>											
1	Кроссовки для зала	пар	на занимающихся	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Кроссовки для улицы	пар	на занимающихся	1	1	1	1		1	2	1
3	Тапки для зала	пар	на занимающихся	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Полутапочки (получешки)	пар	на занимающихся	2	2	6	1	10	1	10	1
<b>Одежда</b>											
1	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающихся	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающихся	-	-	-	-	1	2	1	2
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающихся	1	2	1	2	1	2	1	2
4	Футболка (майка-полорукавка)	штук	на занимающихся	2	1	21	1	3	1	3	1
5	носки	пар	на занимающихся	2	1	2	1	4	1	6	1
6	Носки утепленные	пар	на занимающихся	1	1	1	1	2	1	2	1
7	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающихся	1	1	1	1	2	1	2	1

Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях.											
1	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающихся	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Купальник для выступления	штук	на занимающихся	1	1	2	1	3	1	4	1
3	Булава гимнастические	пар	на занимающихся	1	2	1	2	2	1	3	1
4	Лента для художеств. Гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающихся	2	1	2	1	4	1	4	1
5	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающихся	1	1	1	1	2	1	3	1
6	Обруч гимнастический	штук	на занимающихся	2	1	2	1	4	1	6	1
7	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающихся	2	1	2	1	4	1	4	1

#### Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Кол-во обуч-ся	Кол-во часов в неделю	Нормативные требования
Начальной подготовки 1 года обучения	18-20	6	Контрольно-переводные нормативы по ОФП,СФП ,б/р, 3 юн.
Начальной подготовки 2-3 года обучения	18-20	9	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, 3 юн. – 1 юн.
Учебно-тренировочный до 2х лет	12-14	14	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, 1 юн. – 3 разряд
Учебно-тренировочный свыше 2х лет	12	18	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, выполнение <b>3,2,1вз.р.,КМС</b>
Спортивного совершенствования 1 года обучения	5	24	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, выполнение <b>КМС-МС</b>
Спортивного Совершенствования св. 1 года обучения	5	24	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, подтверждение <b>МС</b>
Высшего спортивного мастерства	3	32	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, выполнение <b>МС</b>

#### Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

### Режим тренировочной работы.

Группы подготовки	Группы начальной подготовки	Учебно – тренировочные группы		Группы спортивного совершенствования	Группы высшего спортивного мастерства
		Группы начальной спортивной специализации	Группы углубленной подготовки		
Данные					
Возраст занимающихся (лет)	6-9	9-11	11- 14	14-16	16 и старше
Год занятий	1 - 2	3 - 5	4 - 5	Без ограничений	Без ограничений
Спортивный разряд	III – юн.	II – I юн.	III- II вз.р., I разряд, КМС	КМС-МС	МС-ЗМС
Кол- во занимающихся в одной группе	18-20 чел	18-20 чел.	12-14 чел.	5 чел.	3 чел.
Кол-во занятий в неделю	3	4	5-6	7-8	8-10
Кол- во учебных часов в неделю	6	9	12-18	24	32

### III. Методическая часть программы спортивной подготовки.

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Ведущее место в практике занятий художественной гимнастикой принадлежит урочной форме. Преимущество урочной формы заключается прежде всего в том, что занятия ведет тренер, который, являясь организатором и руководителем занятий, обеспечивает продуктивность учебно-воспитательной и тренировочной работы путем: правильной постановки задач всего учебно- воспитательного процесса и каждого отдельного занятия; рационального выбора средств и методов его проведения; квалифицированной помощи ученикам; воспитания моральных качеств.

Кроме этого, к достоинствам урочной формы проведения тренировочных занятий следует также отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающихся может легче обнаружить и исправить свои недостатки. Под руководством тренера он учится не только правильным способам выполнения упражнений, но и этическим нормам поведения.

В советской системе физического воспитания принята единая схема (структура) построения тренировочных занятий различными видами физических упражнений, предусматривающая три взаимосвязанные части: подготовительную, основную и заключительную.

#### ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

##### *Постановка задач.*

Задачи тренировочных занятий должны быть конкретны и ясны. От правильной постановки задач зависит не только стратегия поведения преподавателя, но и выбор средств, методов и даже формы организации занятий.

Каждое действие тренера-преподавателя на занятии (двигательное задание ученикам, метод проведения упражнений и т. д.) должно быть мотивировано четко поставленной задачей.

Постановка задачи повышает активность, мобилизует усилия в нужном направлении.

##### *Выбор средств.*

Основным источником, определяющим содержание занятий художественной гимнастикой, являются утвержденные программы. Однако различные условия проведения занятий, которые не могут быть предусмотрены одной общей программой, требуют методической ее расшифровки и в отдельных случаях некоторых дополнений.

*Основными средствами занятий художественной гимнастике являются:*

1. Соответствующие контингенту занимающихся программные упражнения.
2. Упражнения, обеспечивающие общую и специальную физическую подготовку занимающихся.
3. Подводящие и специальные дополнительные упражнения, способствующие успешному обучению занимающихся.
4. Разнообразные гимнастические упражнения, повышающие координационные возможности занимающихся.

*Интерес занимающихся к занятиям.*

Результаты занятия во многом зависят от того, какой интерес они вызывают у занимающихся. Чем больший интерес проявляют ученики к предмету занятий, тем острее они воспринимают и запоминают изучаемый материал и тем выше уровень и работоспособность на занятиях. Поэтому тренеры-преподаватели должны так строить и методически оформлять свои занятия по гимнастике, чтобы интерес занимающихся к ним непрерывно нарастал.

Объективные результаты занятий, которые могут быть выражены улучшением самочувствия, повышением работоспособности, улучшением телосложения, овладением конкретными двигательными действиями, являются основным фактором, создающим глубокий и устойчивый интерес занимающихся к занятиям гимнастикой.

#### **Методика проведения отдельных частей занятий художественной гимнастикой.**

##### *Подготовительная часть занятий.*

По своему назначению задачи подготовительной части занятий гимнастикой делятся на две группы. В одну группу входят задачи по преимуществу биологического аспекта. *К ним относятся:*

1. Подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций. Имеется в виду психологический настрой занимающихся на занятие, повышение жизнедеятельности организма, создание благоприятного фона, обеспечивающего успешность последующей деятельности.
2. Восстановление индивидуально возможной подвижности в сочленениях (гибкости).
3. Обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных напряжений.

Такая разносторонняя подготовка, являясь профилактическим мероприятием, одновременно осуществляет установку на более высокий уровень работоспособности занимающихся.

Другую группу составляют воспитательно-тренировочные задачи. Это задачи преимущественно педагогического аспекта. *К ним относятся:*

1. Формирование умений у занимающихся выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, темп и ритм).
2. Овладение отдельными компонентами движений или законченными простыми двигательными действиями.

Приобретаемые умения и навыки в подготовительной части занятия являются той двигательной базой, которая повышает двигательные потенциальные возможности занимающихся. Состояние готовности, приобретенное в результате разминки, сохраняется сравнительно непродолжительное время. Поэтому задачи, разминки должны решаться на каждом занятии и в полном объеме.

Иначе обстоит дело с *тренировочными задачами*. В зависимости от периода тренировки, ее места в учебном плане, состава занимающихся и других факторов образовательные задачи могут решаться по-разному. Так, например, на занятиях художественной гимнастикой в соревновательном периоде тренировки подготовительную часть целесообразно подчинять только целям разминки. В подготовительном же периоде тренировки и почти на всех занятиях спортивной гимнастикой образовательным задачам отводится такое же место, как и разминке.

Но даже в тех случаях, когда условия проведения занятия подсказывают целесообразность подчинения подготовительной части только целям разминки, все же образовательные задачи решаются в ней за счет выполнения всех упражнений в характерной для гимнастики манере.

##### *Средства.*

В подготовительной части тренировочных занятий, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности: строевые упражнения, разновидности передвижений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений), ОРУ без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке и скамейках. Упражнения высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся, необходимую им в основной части урока. В связи с этим в подготовительной части не ставятся задачи развить у занимающихся такие двигательные качества, как сила, выносливость, гибкость.

Выбор конкретных упражнений для подготовительной части зависит от специфики, условий проведения занятий, задач тренировки и состава занимающихся. Упражнения подготовительной части должны быть адекватны предстоящей деятельности занимающихся.

Содержание упражнений должно соответствовать задачам занятия. Если основное назначение подготовительной части сводится только к разминке, то количество упражнений будет меньше, а формы их проще. В тех случаях, когда в ней предполагается решение и образовательных задач, тогда и количество упражнений увеличивается, и содержание их меняется.

Чередование упражнений. Чаще всего подготовительная часть начинается со строевых упражнений. Затем они применяются в процессе всего занятия, играя при этом служебную роль. Разновидности передвижений или заменяют строевые упражнения, или следуют непосредственно за ними.

Комплекс ОРУ, как правило, включает подготовительную часть. Однако в отдельных случаях, в зависимости от содержания основной части, ОРУ могут предшествовать разновидностям передвижений. Внутри

комплекса ОРУ распределяются в порядке нарастающей интенсивности при постоянном чередовании их по назначению.

Говоря об интенсивности упражнений, следует иметь в виду не только величину мышечной массы, включаемой в активную работу, но и амплитуду и темп выполнения движений. Например, рывковые движения руками назад из исходного положения руки перед грудью значительно интенсивнее, чем спокойные приседания или наклон вперед прогнувшись.

Таким образом, в начале комплекса следует давать упражнения с умеренной амплитудой, в спокойном темпе и ограниченной дозировкой. По ходу выполнения комплекса амплитуда движений, темп и дозировка нарастают, достигая в конце необходимых величин.

*Общие требования к проведению.*

Все методические приемы, применяемые тренером в подготовительной части занятий, направлены на то, чтобы обеспечить:

*Точность выполнения заданных упражнений.*

Каждое упражнение имеет конкретную цель, которая достигается только при условии точного выполнения заданных упражнений.

*Согласованность выполнения упражнений.*

Согласованное выполнение упражнений способствует воспитанию ритма - важнейшего компонента техники любого двигательного действия, исключает случаи травматизма, предоставляет преподавателю возможность контролировать качество их выполнения.

Самостоятельность выполнения упражнений каждым занимающимся. При фронтальном методе выполнения упражнений только возглавляющий колонну решает задания вполне самостоятельно. Остальные, как правило, не обременяют себя обдумыванием своих действий. В таких условиях снижается образовательное значение подготовительной части занятий.

*Интерес занимающихся к выполнению упражнений.*

Упражнения подготовительной части в большинстве случаев не требуют от занимающихся значительных волевых и физических напряжений. В связи с этим интерес к этим упражнениям, несмотря на их большую значимость, не всегда высок.

Для поддержания интереса занимающихся рекомендуется для каждого занятия подбирать разнообразные упражнения и методы их проведения.

*Методические приемы проведения подготовительной части.*

Для выполнения перечисленных выше требований тренер должен уметь: пользоваться различными способами информирования занимающихся об упражнениях, оказывать помощь, исправлять ошибки, рационально размещать занимающихся на площадке.

Способы информирования. В зависимости от задач и условий проведения занятия тренер может пользоваться различными *способами информирования*:

- синхронным способом информирования - сочетанием показа с одновременным рассказом. Он доступен для любого состава занимающихся и дает возможность преподавателю объяснять назначение и другие характеристики заданного упражнения;
- расчлененным способом информирования. При этом способе преподаватель показывает упражнение и рассказывает о нем, расчленяя его на элементарные движения, и предлагает занимающимся выполнять их одновременно с показом, что обеспечивает более точное выполнение каждой части и упражнения в целом с первой попытки;
- информирование только рассказом. Такой способ информирования активизирует внимание и способствует большей самостоятельности занимающихся в выполнении упражнений. При проведении занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста преподаватель может вести сюжетный рассказ, который обучающиеся сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту;
- информирование только показом. После показа тренера может подать все необходимые команды для начала и окончания упражнения, а может предложить занимающимся копировать все его действия, в том числе и в паузах между упражнениями. В последнем случае преподаватель не произносит ни одного слова до конца всего комплекса или какой-либо его части. Этим приемом можно пользоваться при проведении занятий с любым контингентом занимающихся, но особенно хорошие результаты он дает при занятиях с детьми. Прием напоминает игру. Дети охотно принимают ее, проявляя при этом максимум
- внимания и стремления в точности скопировать действия тренера.

*Оказание помощи занимающимся.*

Для обеспечения точности и согласованности выполнения упражнений тренер оказывает помощь занимающимся, пользуясь при этом подсказом, зеркальным показом и подсчетом.

#### *Исправление ошибок.*

Обычно при выполнении упражнений многие занимающиеся допускают те или иные ошибки. В этих случаях тренер должен принимать самые энергичные меры к их устранению. Чаще всего он указывает на допущенные ошибки, не прекращая выполнения упражнений. Если ошибки допускают многие занимающиеся, то целесообразнее прекратить выполнение упражнения и внести соответствующие поправки. Такой прием исправления ошибок позволяет тренеру более подробно рассказать занимающимся о назначении заданного упражнения и о последствиях допущенных ими ошибок.

#### *Размещение занимающихся.*

Самостоятельность выполнения упражнений во многом зависит от места нахождения занимающегося. Целесообразно систематически заменять направляющих в колонне, независимо от их роста, добиваясь в конечном итоге равных условий для всех занимающихся в группе. По этим же соображениям желательно менять направление строя при выполнении различных упражнений комплекса: поворотами направо, налево, кругом, лицом друг к другу - в шеренгах и колоннах.

### **Требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Вся ответственность за безопасность спортсменов в спортивных залах возлагается на лиц, осуществляющих спортивную подготовку, непосредственно проводящих занятия.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов проходящих спортивную подготовку, с правилами безопасности и поведения в спортивном зале во время занятий по художественной гимнастике.

1. Производить построение и переключку спортсменов перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения количества спортсменов, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика сверх показателей, установленных федеральными стандартами.
3. Подавать докладную записку администрации организации, осуществляющей спортивную подготовку, о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

*Тренер, осуществляющий спортивную подготовку, обеспечивает начало, проведение и окончание тренировки в следующем порядке:*

1. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из раздевалок в спортивный зал.
3. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в раздевалки.
4. Выход занимающихся из помещения спортивного зала допускается по разрешению тренера, осуществляющего спортивную подготовку.

Во время занятий тренер, осуществляющий спортивную подготовку, несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Спортивные группы занимаются под руководством тренера, осуществляющего спортивную подготовку, в отведённой части спортивного зала.
2. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер, осуществляющий спортивную подготовку, должен их устранить, а в случае невозможности, это сделать - отменить занятие.
3. Тренер, осуществляющий спортивную подготовку, должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в спортивном зале.

### **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественной гимнастике:

*Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:*

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1	2,3	1	2	3	4	5	1	2		
Год подготовки	1	2,3	1	2	3	4	5	1	2		1
Количество часов в неделю	6	9	12	14	18	18	18	24	24		32
Кол-во тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14		9-14
Общее кол-во часов в год	312	468	624	728	936	936	936	1248	1248		2664
Общее кол-во тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450	570	570		570

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

#### *Структура годичного макроцикла.*

В процессе многолетней спортивной подготовки гимнасток тренировочные нагрузки распределяются на 2, 3 или 4 макроцикла. Чем выше спортивная квалификация спортсмена, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

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

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

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

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

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние гимнастки и уровень ее подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для

обеспечения оптимальной готовности гимнастки к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения, которые редко применялись в течение годового цикла, игры и эстафеты с применением элементов гимнастики и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

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

#### *Типы и задачи мезоциклов.*

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

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение гимнасток к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма гимнастки, развитию ее физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годовом цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности гимнасток, совершенствуются их технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению гимнасток и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме посленагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность гимнасток.

### **Показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика.**

## Планирование спортивных результатов.

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Тренировочные	1	2	4	2
Контрольные	1	4	6	8
Основные	-	6	8	8
Всего соревнований за год	2	12	18	18

№ п/п	Спортивная дисциплина	Единицы Измерения	Спортивное звание	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
			МС	КМС	1	II	III	1	II	III
	Многоборье	Баллы за 4 Упражнения	66	58	50	46	33	19,5		
		Баллы за 2 упражнения: без предмета и с предметом на выбор							8,5	
		Баллы за 1 Упражнение без предмета								8

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

#### *Педагогический контроль*

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом спортивной тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный). Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки.

#### *Этапный контроль*

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

#### *Текущий контроль*

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсменов после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления,

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд/мин, до 18 уд/мин - удовлетворительно, свыше 20 уд/мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы. Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в

положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

Для оценки переносимости нагрузок в тренировке высококвалифицированных гимнасток используют определение содержания мочевины в крови [Т.М. Абсалямов, 1983].

#### Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных гимнасток все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке гимнасток, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трёх значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определённую информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд/мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

#### Врачебный контроль

Врачебный контроль лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом в период соревнований.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурном диспансере.

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

#### *Планирование и учет учебно-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 времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки, 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.

#### *Годовой учебно-тематический план подготовки гимнасток.*

Содержание занятий.	НП-1	НП-2-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2	ВСМ
Теоретическая подготовка	12	14	15	16	16	18	18	20	20	20
ОФП	54	54	110	110	120	120	130	130	130	130
СФП	60	100	180	190	230	210	230	250	250	250
ТТП	182	284	270	350	394	462	500	674	700	1026
Соревнования		6	18	24	46	60	80	100	90	160
Восстановительные мероприятия			6	8	18	22	24	26	28	30
Инструкторская и судейская практика		2	7	12	20	26	28	30	30	30
Контрольно-переводные испытания	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6
Медицинское обследование		4	12	12	12	12	12	12	12	12
Самостоятельная работа										
Итого : (52 недели)	312	468	624	728	936	936	936	1248	1248	1664

Годовой учебный план график распределения учебных часов групп НП-1 года по художественной гимнастике.

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировки											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт в России	1	1											
Основы хореографии и терминология	4					1	1	1	1				
Терминология упр.худож. гимнастики	2	1		1									
Врачебный контроль (антидопинговые мероприятия)	1		1										
Основы музыкальной грамоты	2				1				1				
Оборудование и инвентарь	1		1										
Зачеты	1									1			
<b>Итого часов:</b>	12	2	2	1	1	1	1	1	2	1			
<b>Практика</b>													
Общая физическая подготовка	54	6	6	4	4	2	2	2	3	7	8	5	5
Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимнастики	182	12	13	16	16	18	15	17	17	13	13	16	16
Выполнение контрольных нормативов	4	2								2			
Инструкторская практика													
Самостоятельная работа													
<b>Всего часов :</b>	312	27	26	26	26	26	23	25	27	28	26	26	26

Годовой учебный план график распределения учебных часов групп  
НП – 2-3 года по художественной гимнастике.

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировки												
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг.	
<b>Теория</b>														
Физическая культура и спорт в России	2	1								1				
Основы хореографии и терминология	2	1				1								
Терминология упр.худож. гимнастики	4			1	1		1		1					
Врачебный контроль (антидопинговые мероприятия)	2		1						1					
Основы музыкальной грамоты	2			1				1						
Оборудование и инвентарь	1		1											
Зачеты	1									1				
<b>Итого часов:</b>	14	2	2	2	1	1	1	1	2	2				
<b>Практика</b>														
Общая физическая подготовка	54	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	
Специальная физическая подготовка	100	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	
Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимнастики	284	24	24	25	25	24	24	25	25	24	24	20	20	
Выполнение контрольных нормативов	4	2								2				
Соревнования	6		2					2		2				
Медицинское обследование	4	Согласно графика УМО									4			
Инструкторская практика	2			1			1							
Самостоятельная работа														
<b>Всего часов :</b>	468	40	40	42	40	38	40	40	40	46	37	33	32	

Годовой учебный план график распределения учебных часов  
ТГ-1 года по художественной гимнастике.

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировки											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт в России	2	1								1			
Основы хореографии и терминология	2	1				1							
Терминология упр.худож. гимнастики	5			1	1	1	1		1				
Врачебный контроль (антидопинговые мероприятия)	2		1						1				
Основы музыкальной грамоты	2			1				1					
Оборудование и инвентарь	1		1										
Зачеты	1									1			
<b>Итого часов:</b>	15	2	2	2	1	2	1	1	2	2			
<b>Практика</b>													
Общая физическая подготовка	110	9	9	9	10	9	10	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	14	15	15	16	15	15	15
Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимнастики	270	23	23	24	23	23	24	24	23	23	20	20	20
Соревнования	18		4		4		2	4		4			
Восстановительные мероприятия	6			2		2			2				
Выполнение контрольных нормативов	6		3							3			
Инструкторская практика	7			2		2	2		1				
Медицинское обследование	12	6 Согласно графика УМО										6	
Самостоятельная работа													
<b>Всего часов :</b>	624	49	56	54	59	53	53	53	52	63	44	44	44

Годовой учебный план график распределения учебных часов  
ТГ-2 года по художественной гимнастике.

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировки											
		Сент	Окт.	Нояб	Дек.	Янв.	Фев	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт в России	1	1											
Терминология упр.худож. гимнастики	1	1											
Основы хореографии и терминология	4					1	1		1	1			
Врачебный контроль, (Самоконтроль, антидопинговые мероприятия)	2		1						1				
Основы музыкальной грамоты	2				1			1					
Краткие сведения о строении и функциях организма	1				1								
Основы методики обучения и тренировки	3			1			1		1				
Психорегулирующая тренировка	2			1				1					
<b>Итого часов:</b>	16	2	1	2	2	1	2	2	3	1			
<b>Практика</b>													
Общая физическая подготовка	110	9	9	9	10	9	10	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	190	15	15	15	16	16	17	16	16	16	16	16	16
Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимнастики	350	29	30	30	30	29	28	29	29	29	29	29	29
Соревнования	24	2	4	4	2	4	2	2	2	2			
Восстановительные мероприятия	8		2	2		2		2					
Выполнение контрольных нормативов	6		3						3				
Медицинское обследование	12	6 Согласно графика УМО 6											
Инструкторская практика	12			2			2	2			2	2	2
Самостоятельная работа													
<b>Всего часов :</b>	728	57	64	64	66	61	61	62	62	63	56	56	56

Годовой учебный план график распределения учебных часов  
ТГ-3 года по художественной гимнастике.

Содержание занятий	Часы	Периоды тенировки											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт в России	1	1											
Терминология упр.худож. гимнастики	1	1											
Основы хореографии и терминология	2		1						1				

Основы музыкальной грамоты	2			1				1						
Краткий обзор х/г в РФ и за рубежом	2			1					1					
Краткие сведения о строении и функциях организма; антидопинговые мероприятия	1		1											
Основы методики обучения и тренировки	4			1	1			1		1				
Психорегулирующая тренировка	3			1			1			1				
<b>Итого часов:</b>	16	2	2	3	2		1	2	2	2				
<b>Практика</b>														
Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Специальная физическая подготовка	200	16	16	17	17	16	17	17	16	16	18	17	17	
Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимнастики	498	32	29	33	35	34	32	33	33	33	33	33	34	
Соревнования	46	6		6	6		6	6	6	10				
Восстановительные мероприятия	18	2	2	2		2		4	2	4				
Инструкторская практика	20	2	2	2	2	2	2		2		2	2	2	
Контрольно-переводные нормативы	6		3					3						
Медицинское обследование	12	6						Согласно графика УМО						6
Самостоятельная работа														
<b>Всего часов :</b>	936	70	64	73	78	64	68	75	71	81	63	62	63	

Годовой учебный план график распределения учебных часов  
ТГ-4 года по художественной гимнастике.

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировки											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт в России	1	1											
Терминология упр.худож. гимнастики	3	1		1		1							
Основы хореографии и терминология	4		1		1		1		1				
Краткий обзор х/г в РФ и за рубежом	2				1				1				
Краткие сведения о строении и функциях организма; антидопинговые мероприятия	1		1										
Основы методики обучения и тренировки	5			1	1	1		1		1			
Психорегулирующая тренировка	2		1							1			
<b>Итого часов:</b>	18	2	3	1	3	1	1	1	2	2		2	
<b>Практика</b>													
Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	210	17	17	18	17	17	18	18	17	17	18	18	18
Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимнастики	462	37	38	37	38	37	37	38	37	37	42	42	42
Соревнования	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Восстановительные мероприятия	22	2	2	3	2	3	3	2	3	2			
Выполнение контрольных нормативов	6		3							3			
Инструкторская практика	26	2	1	2	2	1	1	2	2	1	4	4	4
Медицинское обследование	12	6 Согласно графика УМО						6					
Самостоятельная работа													
<b>Всего часов :</b>	936	76	80	77	84	75	76	77	77	84	80	76	74

Годовой учебный план график распределения учебных часов  
ТГ-5 года по художественной гимнастике.

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировки											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт в России	1	1											
Терминология упр.худож. гимнастики	2	1									1		
Основы хореографии и терминология	2		1						1				
Краткие сведения о строении и функциях организма; антидопинговые мероприятия	2		1										1
Основы методики обучения и тренировки	2			1						1			
Психорегулирующая тренировка	2					1	1						
Контрольные нормативы	1									1			
<b>Итого часов:</b>	12	2	2	1		1	1		1	2	1		1
<b>Практика</b>													
Общая физическая подготовка	130	10	11	10	10	10	10	10	10	10	13	13	13
Специальная физическая подготовка	230	19	18	19	19	19	19	19	19	19	20	20	20
Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимнастики	418	44	43	44	44	44	43	44	44	43	43	43	43
Выполнение контрольных нормативов	6		3						3				
Соревнования	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3		
Медицинское обследование	12	6 Согласно графика УМО						6					
Инструкторская практика	24	2	2	4	4	1	2	4	4	1			
Самостоятельная работа													
<b>Всего часов :</b>	936	87	89	88	93	85	85	88	92	92	88	76	77

Годовой учебный план график распределения учебных часов ГСС 1 года по художественной гимнастике.

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировки											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт в России	2	1										1	
Терминология упр.худож. гимнастики	3	1			1					1			
Основы хореографии и терминология	4		1			1	1		1				
Краткие сведения о строении и функциях организма; антидопинговые мероприятия	2	1						1					
Основы методики обучения и тренировки	5		1	1			1		1		1		
Психорегулирующая тренировка	4			1		1		1		1			
<b>Итого часов:</b>	20	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	
<b>Практика</b>													
Общая физическая подготовка	130	10	11	10	10	10	10	10	10	10	13	13	13
Специальная физическая подготовка	250	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20
Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимнастики	674	55	56	56	56	56	56	56	56	56	57	57	57
Соревнования	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
Восстановительные мероприятия	26	3	3	3	3	3	3	3	3	2			
Выполнение контрольных нормативов	6		3						3				
Инструкторская и судейская практика	30	3		3	3		3	3	3	3	3	3	3
Медицинское обследование	12	6 Согласно графика УМО 6											
Самостоятельная работа													
<b>Всего часов :</b>	1248	105	106	105	110	102	105	105	108	110	105	94	93

Годовой учебный план график распределения учебных часов ГСС 2 года по художественной гимнастике.

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировки											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт в России	2	1										1	
Терминология упр.худож. гимнастики	3	1			1					1			
Основы хореографии и терминология	4		1			1	1		1				
Краткие сведения о строении и функциях организма	2	1						1					
Основы методики обучения и тренировки	5		1	1			1		1		1		

Психорегулирующая тренировка; антидопинговые мероприятия	4			1		1		1		1			
<b>Итого часов:</b>	20	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	
<b>Практика</b>													
Общая физическая подготовка	130	10	11	10	10	10	10	10	10	10	13	13	13
Специальная физическая подготовка	250	20	20	20	20	20	20	20	20	20	30	20	20
Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимнастики	652	70	70	70	70	60	60	70	70	70	48	48	50
Соревнования	120	12	12	12	12	12	12	12	12	12	6		6
Восстановительные мероприятия	28	3	3	3	3	3	3	3	3		2	2	
Инструкторская и судейская практика	30	3	3		3		3	3	3	3	3	3	3
Выполнение контрольных нормативов	6			3						3			
Медицинское обследование	12	6 Согласно графика УМО 6											
Самостоятельная работа													
<b>Всего часов :</b>	1248	121	121	120	125	107	110	120	120	126	103	87	92

Годовой учебный план график распределения учебных часов ГВСМ по художественной гимнастике.

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировки											
		Сен т .	Окт.	Нояб .	Дек.	Янв.	Фев.	Мар т	Апр.	Май	Июн ь	Июл ь	Авг.
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт в России	2	1										1	
Терминология упр.худож. гимнастики	3	1			1					1			
Основы хореографии и терминология	4		1			1	1		1				
Краткие сведения о строении и функциях организма	2	1						1					
Основы методики обучения и тренировки	5		1	1			1		1		1		
Психорегулирующая тренировка; антидопинговые мероприятия	4			1		1		1		1			
<b>Итого часов:</b>	20	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	
<b>Практика</b>													
Общая физическая подготовка	130	10	11	10	10	10	10	10	10	10	13	13	13
Специальная физическая подготовка	250	20	20	20	20	20	20	20	20	20	30	20	20
Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимнастики	1026	85	86	85	86	85	86	85	86	85	86	85	86
Соревнования	160	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		
Восстановительные мероприятия	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Инструкторская и судейская практика	30	3	3		3		3	3	3	3	3	3	3

Выполнение контрольных нормативов	6			3						3			
Медицинское обследование	12				6					6			
<b>Всего часов :</b>	1664	140	141	139	145	136	140	139	140	148	152	122	122

### 3.2 Рекомендации по организации психологической подготовке.

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, гимнасту необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировок.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях – это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфические экстремальные условия деятельности.

В спорте существует понятие «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

*Основные критерии спортивного характера:*

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

*Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:*

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результат деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

*Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов:*

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.

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

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

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

6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод – самовнушение.

7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

#### ***Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов:***

Процесс воспитания будет мало эффективным, если спортсмен не занимается самовоспитанием.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

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

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.

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

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.

Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи.

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

4. Специальные дыхательные упражнения.

Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

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

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

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений.

Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

## 2. Самовнушение.

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

## 3. Самоубеждение.

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

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

### 1. Регулирование цели.

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

### 2. Ритуал предсоревновательного поведения.

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

## ***Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.***

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовки, так и при передаче специальных знаний. Существуют методы обучения и тренировки спортсменов в целях подготовки их к выполнению целостной соревновательной деятельности.

*Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:*

- 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;
- 2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;
- 3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;
- 4) формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании;
- 5) вероятное программирование соревновательной деятельности;
- 6) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;
- 7) предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний;
- 8) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования.

### *Моменты этой подготовки.*

Перед соревнованием в организме спортсмена происходят сложные изменения, выделяется 3 основные формы предстартовых реакций. Готовность к борьбе.

Стартовая лихорадка. Стартовая апатия (заторможенность).

### *Физиологические показатели:*

- Все физиологические процессы протекают нормально.
- Сильное возбуждение, острые вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса, потение, позывы к мочеиспусканию, дрожь, ощущение слабости в нижних конечностях).
- Вялые, сильно заторможенные движения, зевота.

### *Психические показатели:*

- Легкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении, ощущение силы.
- Сильная нервозность, не контролируемые движения, рассеянность, забывчивость, неуверенное поведение, торопливость, необоснованная суетливость.
- Вялость, медлительность, робость, упадок настроения, желание отказаться от состязания, усталость, неспособность начать работу.

#### *Действия во время соревнования:*

- Организованное, согласованное с тактическим планом включение в соревнование, ясная ориентация, четкий контроль ситуации, все силы тактически правильно вводятся в действие, ожидавшийся соревновательный результат достигается или превышает. Деятельность спортсмена частично дезорганизована: он борется «без головы», теряет тактическую линию, чувство темпа, преждевременно выдыхается; не владеет двигательными координациями, при высоких технических требованиях множатся ошибки; сильная скованность.

- Не ведется энергичная борьба, активность воли быстро падает, спортсмен не способен мобилизовать силы; после соревнования остается неизрасходованный запас сил, поскольку все действия выполнялись на недостаточно качественном уровне.

Спортсмен должен знать, что соревновательная лихорадка и связанные с ней симптомы овладеют им. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в данном соревновании. Признаки волнения появляются в зависимости от важности старта. Даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям в пути и по прибытии на место их проведения. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции.

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно; резкая разминка необходима для склонных к апатии.

Спортсмен, знающий симптомы «предстартовой лихорадки», может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Такое самовнушение достигается сравнительно просто. Для более глубокого овладения основами самовнушения рекомендуем ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки, разработанной советскими специалистами.

*Завершающим этапом всей психологической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательных упражнений:*

#### 1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п.

Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников.

#### 2. Товарищеские встречи.

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

#### 3. Психофизические упражнения.

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

*Использование психофизических упражнений требует:*

1) постановки и решения конкретной тактической задачи;

2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи). Например, перед легкоатлетом ставится тактическая задача, связанная с прохождением дистанции (1/2 – бежать в среднем темпе, затем в максимальном), при этом на спортсмена одевается специальный пояс, увеличивающий его вес (тяжесть пояса зависит от тренированности спортсмена).

#### 4. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

Осуществление этих упражнений требует: 1) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) психологических задач; 2) использования для решения поставленной задачи основных технических соревновательных действий.

#### 5. Интеллектуальные задачи (без физической нагрузки и технических действий).

Этот прием требует:

- 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных);
- 2) решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена);
- 3) последующего обсуждения, принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий).
- 4) личный пример психологической подготовки спортсмена к соревновательному процессу.

Сначала определить цель данного участия в соревнованиях, либо это приобретение опыта, либо повышение разряда, либо только призовые места. Для меньшего волнения тренер готовит контрольные старты - имитацию соревнования. С помощью, которых формируется уверенность в высокой вероятности достижения цели.

На самих соревнованиях также очень важна психологическая подготовка, надо стараться не реагировать на спортсменов, выступающих в одном потоке. Конечно, это не всегда получается, поэтому необходимо тщательно психологически подготавливаться.

### **Планы применения восстановительных средств.**

Тренировочные занятия являются основной структурной единицей тренировочного процесса. Рациональное планирование их на основе научных знаний о механизмах развития и компенсации утомления, а также динамики протекания восстановления при выполнении различных тренировочных нагрузок во многом определяет эффективность всего процесса тренировки.

1. В работающем органе наряду с процессами разрушения и истощения происходит процесс восстановления, он наблюдается не только после окончания работы, но уже и в процессе деятельности.

2. Взаимоотношения истощения и восстановления определяются интенсивностью работы; во время интенсивной работы восстановительный процесс не в состоянии полностью компенсировать расход, поэтому полное возмещение потерь наступает позднее, во время отдыха.

3. Восстановление израсходованных ресурсов происходит не до исходного уровня, а с некоторым избытком (явление избыточных компенсаций).

Повторные физические нагрузки могут вести к развитию двух противоположных состояний:

- если каждая последующая нагрузка приходится на ту фазу восстановления, в которой организм достиг исходного состояния, то развивается состояние тренированности, возрастают функциональные возможности организма;
- если же работоспособность ещё не вернулась к исходному состоянию, то новая нагрузка вызывает противоположный процесс - хроническое истощение.

Постепенное исчезновение явлений утомления, возвращение функционального статуса организма и его работоспособности к до рабочему уровню, либо превышение последнего соответствует периоду восстановления. Продолжительность этого периода зависит от характера и степени утомления, состояния организма, особенностей его нервной системы, условий внешней среды. В зависимости от сочетания перечисленных факторов восстановление протекает в различные сроки - от минут до нескольких часов или суток при наиболее напряжённой и длительной работе.

В зависимости от общей направленности биохимических сдвигов в организме и времени, необходимым для их возвращения к норме, выделяются два типа восстановительных процессов - срочное и отставленное.

Срочное восстановление распространяется на первые 0,5-1,5 часа отдыха после работы; оно сводится к устранению накопившихся за время упражнения продуктов анаэробного распада и оплате образовавшегося долга;

Отставленное восстановление распространяется на многие часы отдыха после работы. Оно заключается в усиливающихся процессах пластического обмена и реставрации нарушенного во время упражнения ионного и эндокринного равновесия в организме. В период отставленного восстановления завершается возвращение к норме энергетических запасов организма, усиливается синтез разрушенных при работе структурных и ферментных белков.

В целях рационального чередования нагрузок необходимо учитывать скорость протекания восстановительных процессов в организме спортсменов после отдельных упражнений, их комплексов, занятий, микроциклов. Известно, что восстановительные процессы после любых нагрузок протекают одновременно, при этом наибольшая интенсивность восстановления наблюдается сразу после нагрузок.

Установлено, что после выполнения тренировочных упражнений продолжительностью

30 секунд с интенсивностью 90% от максимальной восстановление работоспособности обычно происходит в течение 90-120 с. Отдельные показатели вегетативных функций возвращаются к до рабочему уровню через 30-60 секунд, восстановление других может затянуться до 3-4 мин и более.

Среди различных факторов, способствующих повышению спортивной работоспособности, важную роль играет увеличение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако повышение как объёма, так и интенсивности тренировочных нагрузок имеет свои физиологические пределы.

По мнению специалистов, во многих видах спорта спортсмены достигли близких к предельным параметрам тренировочных нагрузок. Гимнастки в течение весьма продолжительных периодов тренируются почти на пределе своих функциональных возможностей, балансируя между столь желанной высшей спортивной формой и опасностью перенапряжения систем организма и возникновения патологических явлений, вызванных большой нагрузкой.

В связи с этим первостепенное значение имеет активное воздействие на процессы восстановления после физических нагрузок путём естественного их стимулирования.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств.

Первое предусматривает использование восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления спортсмена, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга соревнований.

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на три основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства можно считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективные медико-биологические и психологические не применяли, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

• рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;

- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- использование тренировки в среднегорье и высокогорье;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий;
- использование активного отдыха и расслабления.

*В спортивной тренировке помимо педагогических широко используются и медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся:*

- рациональное питание, физио- и гидропроцедуры;
- различные виды массажа;
- приём белковых препаратов, спортивных напитков;

использование бальнеотерапии, локального отрицательного давления (ЛОД, баровоздействие), бани-сауны, оксигенотерапии, кислородных коктейлей, адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы, электростимуляции, аэризации и др.

Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности и тем самым не только облегчение естественного течения процессов восстановления, но и повышение защитных сил организма, его устойчивости по отношению к действию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Подбор восстановительных средств, удельный вес того или иного из них, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсмена, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, видом спорта, этапом и используемой методикой тренировки, характером проведенной и предстоящей тренировочной работы, режимом спортсмена, фазой восстановления и др.

*Во всех случаях следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, обеспечивающих их эффективность:*

- комплексность, т.е. совокупное использование средств всех трёх групп и разных средств определенной группы в целях одновременного воздействия на все основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учёт индивидуальных особенностей организма спортсмена;

- совместимость и рациональное сочетание, т.к. некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и электропроцедуры);
- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (средства фармакологии);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;
- недопустимо длительное (систематическое) применения сильнодействующих средств восстановления (главным образом фармакологических) т.к. возможны неблагоприятные последствия.

*Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:*

а) при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

б) средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

в) не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

г) в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

Использование средств восстановления способствует повышению суммарного объёма тренировочной работы в занятиях и интенсивности выполнения отдельных тренировочных упражнений, даёт возможность сократить паузы между упражнениями, увеличить количество занятий с большими нагрузками в микроциклах.

Так, направленное использование восстановительных средств, органически увязанное с величиной и характером нагрузок в тренировочных занятиях, позволяет увеличить объём нагрузок в ударных микроциклах на 10-15% при одновременном улучшении качественных показателей тренировочной работы.

Систематическое применение этих средств способствует не только приросту суммарного объёма тренировочной работы, но и повышению функциональных возможностей систем энергообеспечения, приросту специальных физических качеств и спортивного результата.

Баня является эффективным средством борьбы с утомлением после тяжёлого умственного и физического труда, улучшения самочувствия и физического развития, повышения работоспособности, профилактики заболеваний, особенно простудных. Баня может быть использована с целью акклиматизации при повышенной влажности и высокой температуре воздуха, ускорения восстановительных процессов после интенсивной тренировочной нагрузки, а также подготовки мышц, суставов и организма в целом к физическим нагрузкам.

Используют баню и в процессе тренировки, и во время непосредственной подготовки к соревнованиям, и в период соревнований. Особенно эффективно сочетание бани с массажем. Баня оказывает тонизирующее воздействие на психику человека, поэтому её следует посещать обязательно 1-2 раза в неделю.

Массаж оказывает местное или общее нервно-рефлекторное и гуморальное воздействие. Под его влиянием происходят функциональные изменения в центральной и периферической нервной системе, а также в дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой системах, ускоряются окислительно-обменные процессы.

Массаж является наиболее важным, но в то же время простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности во всех видах спорта.

Восстановительный массаж применяется после больших тренировочных и психических нагрузок для максимально быстрого восстановления организма и спортивной работоспособности, снятия психического напряжения, нормализации функционального состояния, стимуляции окислительно-восстановительных процессов, улучшения кровообращения.

После больших физических нагрузок он носит щадящий характер, а в дни отдыха - более глубокий. Частота применения восстановительного массажа зависит от степени утомления, этапа подготовки и других факторов.

Более широко восстановительный массаж применяется в спортивных играх в виде кратковременного сеанса в период длительных замен или в перерывах между периодами.

Рекомендуется следующая последовательность восстановительного массажа. В подготовительном периоде восстановительный массаж проводится 3-4 раза в неделю после второй тренировки. В соревновательном - две процедуры ежедневно (после соревнований проводится щадящий, кратковременный массаж, а вечером или на следующий день - более тщательный).

Восстановительный массаж целесообразно проводить после гидропроцедуры.

Гигиенический - активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом, сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья. Он бывает общим и локальным. Его можно проводить в ванне, под душем. При этом используются основные массажные приёмы (поглаживание, растирание, разминание, вибрацию).

Лечебный - это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний. Он оказывает общее и локальное воздействие. При общем - массируется всё тело или его большая часть, при локальном (частном) - отдельные области (кисть, спина, голова, нижние конечности и т.п.). В лечебном массаже выделяют четыре основных приёма - поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, а также активно-пассивные движения.

Предварительный - выполняется перед тренировкой или соревнованиями с целью лучше подготовить спортсмена к предстоящей мышечной деятельности и повысить спортивный результат, а также мобилизовать функции организма, нейтрализовать отрицательные явления предстартового состояния, привести спортсмена в оптимальное состояние, предупредить спортивные травмы, снять болевые ощущения. Предварительный массаж назначается до разминки или после неё. Предварительный массаж подразделяется на разминочный, согревающий, возбуждающий (тонизирующий) и успокаивающий.

Ручной массаж в воде - средство восстановления после интенсивных тренировочных нагрузок. Его проводят в обычной ванне, используя приёмы поглаживания, растирания и разминания. Массируют мышцы спины, нижних конечностей, а затем верхних конечностей, груди и живота, начиная с проксимальных отделов, особенно если в анамнезе имеются травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность процедуры - 15-20 мин. По окончании массажа в кожу нагруженных или болезненных участков втирают противовоспалительные, противоотечные мази. Ручной массаж в ванне противопоказан при острых травмах, выраженном лимфостазе, отёках, повышенном АД, ОРЗ, гриппе.

Самомассаж - повышает функциональные возможности организма, снижает утомление способствует быстрому восстановлению и является одним из средств ухода за телом, при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также перед стартом, после соревнований (для снятия утомления), в саунах и т.п. Самомассаж выполняется самим спортсменом и подразделяется на общий и локальный. Его можно сочетать с тёплой водой. Самомассаж позволяет увеличить интенсивность тренировочных нагрузок.

Примерное распределение восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки:

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Группы на этапах спортивной подготовки			
		ТГ-1,2	ТГ-3,4,5	ГССМ	ГВСМ
1	Рациональный режим дня	+	+	+	+
2	Рациональный режим питания	+	+	+	+
3	Упражнения на релаксацию	+	+	+	+
4	Упражнения на восстановление дыхания	+	+	+	+
5	Гидропроцедуры: • Обтирание • Души • Ванны • Бассейн • Баня		+	+	+
6	Специальное питание			+	+
7	Витаминация	+	+	+	+
8	Умеренное ультрафиолетовое облучение	+	+	+	+
9	Массаж		+	+	+
10	Психорегулирующая тренировка		+	+	+

Следует помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для занимающихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных

покровов, потоотделение и др.

### Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия ориентированы на занимающихся в группах с спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства и включает в себя как теоретический аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

Цели антидопинговых мероприятий:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, представление им информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

Задачи антидопинговых мероприятий:

- способствовать осознанию занимающихся актуальности проблемы допинга в спорте,
- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей», овладению гимнастками знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составлению индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- обучить занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Антидопинговые мероприятия реализуются в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, спортивного врача.

Ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

Знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

### ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации занятий с младшими гимнастками.

#### Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки	
		ГССМ	ГВСМ
1	Овладение принятой в художественной гимнастике терминологией	+	
2	Шефство над младшими гимнастками	+	+
3	Помощь при изучении различных упражнений художественной гимнастики в своей группе	+	
4	Умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП	+	
5	Обучение технике упражнения, проведение занятия с ГНП, ТГ		+
6	Умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение	+	+
7	Составление произвольных комбинаций для младших гимнасток	+	
8	Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря	+	+
9	Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований	+	+
10	Участие в судействе соревнований		+

	среди гимнасток младших разрядов		
11	Умение регистрировать спортивные результаты тестирования		+
12	Выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту»	+	+

Занятия по инструкторской и судейской практике следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность гимнасток наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять.

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

##### 4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.

Морфологические особенности влияют на спортивные результаты как прямо, через весоростовые данные, так и косвенно – через проявление двигательных качеств. Морфологические особенности генетически обусловлены, являются устойчивыми признаками человеческой конституции. Некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и соблюдением определенного режима питания и т.д. Однако изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длины тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата. Поэтому в целом оправдана ориентация тренеров на особенности телосложения.

Для успешного решения задач в художественной гимнастике необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и «хореографичности» уже в детском возрасте. Большую роль играют и способности, обуславливающие артистизм, эмоциональность и выразительность выполнения упражнений.

Талантливые спортсменки в художественной гимнастике выявляются по следующим критериям: морфологические, физические качества, технические навыки (чувство линии, удержание кисти, постановка корпуса, осанка), индивидуальные особенности личности.

Критерии отбора гимнасток: выбирать девочек худеньких, обладающих природной гибкостью и хорошей координацией. Ведь для художественной гимнастики главное – не столько телосложение, сколько способности к этому виду спорта. Желательно длинные ноги, астеническая косточка, тонкий тип телосложения, довольно приятная внешность. Очень ценно, если присутствует природная красивая линия руки, красивая стопа, природная грация.

Сроки сензитивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности											
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
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.

Учитывая данные таблицы, можно сказать, что существует определенная зависимость уровней влияния развития физических качеств, телосложения на результативность, включающие три основные градации: незначительное (1), среднее (2) и значительное (3) влияние. Следовательно, на результативность влияют в большей степени тип телосложения, физические качества (координация, гибкость, равновесие (вестибулярная устойчивость)).

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

*Результатом реализации программы является:*

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.

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.

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.

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.

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов 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 спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Гимнасткам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

#### **ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

<b>виды контроля</b>	<b>содержание</b>	<b>сроки</b>
Входящий контроль	тестирование по ОФП и СФП	сентябрь
Тематический контроль	психодиагностика	январь-февраль
Текущий контроль	тестирование по ОФП и СФП тестирование ТП	январь во время соревнований
Периодический контроль	медосмотр плановый перед соревнованиями	каждые 6 месяцев перед каждым соревнованиями
Итоговый контроль	тестирование по ОФП и СФП	апрель – май
Самоконтроль	самодиагностика физического состояния, уровня тренированности	постоянно

**Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.**  
**Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.**

Качество	Норматив	Оценка
1. 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
2. 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
3. Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
4. 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
5. Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Переводной балл: 18 (5 упражнений, 6 оценок)

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке  
для зачисления в группы на тренировочном этапе спортивной специализации**

Качество	Норматив	Оценка
1. 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
2. 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
3. Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
4. Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захват 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
5. 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
6. 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
7. Скоростно-силовые	Прыжки с двойным 2 - И.П.	«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз

8. Координационные способности: статическое равновесие	<p>Равновесие «захват»</p> <p>И.П. – стойка, руки в стороны</p> <p>Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец.</p> <p>Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой</p> <p>«5» – 8 секунд</p> <p>«4» – 7 секунд</p> <p>«3» – 6 секунд</p> <p>«2» – 5 секунд</p> <p>«1» – 4 секунды</p>
9. Координационные способности: статическое равновесие	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд</p>	<p>«5» – «рабочая» нога выше головы</p> <p>«4» – стопа на уровне плеча</p> <p>«3» – нога на уровне 90°</p> <p>«2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога</p>

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

\*5 упражнение – сбавка 0,5 балла за некачественное выполнение складки (спина не доходит до вертикали).

\*6 упражнение – сбавка 0,5 балла за изменение положения рук.

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

Переводной балл: 48 (9 упражнений, 16 оценок)

#### Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Качество	Норматив	Оценка
1. Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	<p>Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад</p> <p>1 - с правой ноги</p> <p>2 - с левой ноги</p>	<p>«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками</p> <p>«4» – 1 - 5 см от пола до бедра</p> <p>«3» – 6 - 10 см от пола до бедра</p> <p>«2» – захват только одноименной рукой</p> <p>«1» - без наклона назад</p>
2. Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	<p>Поперечный шпагат</p>	<p>«5» – выполнение шпагата по одной прямой</p> <p>«4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь</p> <p>«3» – до 10 см от линии до паха</p> <p>«2» – 10-15 см от линии до паха</p> <p>«1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь</p>
3. Гибкость: подвижность позвоночного столба	<p>«Мост» на коленях</p>  <p>И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения</p> <p>4 – И.П.</p>	<p>«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе</p> <p>«4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки</p> <p>«3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь</p> <p>«2» – наклон назад, руками до пола</p> <p>«1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь</p>

4. Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П – основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захват 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
5. 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
6. 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
7. 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
8. 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
9. 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
10. 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

11.Вестибулярная устойчивость	<p>Переворот вперед</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона  «4» – недостаточная амплитуда  «3» – нет фиксированной концовки элемента  «2» – амплитуда менее 135°</p>
12.Вестибулярная устойчивость	<p>Переворот назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата  «4» – недостаточная амплитуда  «3» – нет фиксированной концовки элемента  «2» – амплитуда менее 135°</p>

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

\*5 упражнение – сбавка 0,5 балла за некачественное выполнение складки (спина не доходит до вертикали).

\*6 упражнение – сбавка 0,5 балла за изменение положения рук.

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

Переводной балл: 66 (12 упражнений, 22 оценки).

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.**

Качество	Норматив	Оценка
1. 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
2. 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
3. Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
4. Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захват 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
5. Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат	*Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки
	2 - И.П.	Выполнение за 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
6. 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
7. 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
8. Координационные способности: статическое	Равновесие «захват» И.П. – стойка руки в стороны	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 16 секунд

равновесие	Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги	«4» – 15 секунд «3» – 14 секунд «2» – 13 секунд «1» – 12 секунд
9. 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
10. Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце  с правой и левой ноги Фиксация положения 10 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
11. Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед  Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце «4» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – недостаточная амплитуда
12. Вестибулярная устойчивость.	Переворот назад  Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х 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.

\*5 упражнение – сбавка 0,5 балла за некачественное выполнение складки (спина не доходит до вертикали).

\*6 упражнение – сбавка 0,5 балла за изменение положения рук.

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

Переводной балл: 66 (12 упражнений, 22 оценки).

#### Методические рекомендации по организации тестирования.

Для организации педагогического контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы гимнастки могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. На каждой стадии судья оценивает по 5 – ти бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование занимающихся художественной гимнастикой осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста;
2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;
3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;
4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.
5. Если гимнасток много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Такой же протокол составляется для тестирования по технической подготовке, по всем видам многоборья. Тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с гимнасткой и самостоятельной подготовки спортсменки.

#### **Методические рекомендации по организации медико-биологического обследования.**

Все поступающие в школу дети представляют справку от врача- педиатра территориальной поликлиники о допуске к занятиям.

В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера.

- 1 раз в год - группы начальной подготовки 2 и 3 годов
- 2 раза в год - тренировочные группы начиная с 1-го года
- повторные этапные обследования проводятся до начала и в конце тренировочных сборов и перед соревнованиями.
- особого внимания требуют гимнастки, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

## **V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

### **5.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.**

1. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике, учебное пособие, Белгород, 2008
2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, учебное пособие, Москва, 2007
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике, ВФХГ, КГАФК Москва, 2001
4. Художественная гимнастика. Учебник. ВФХГ. С-П. Академия ФК имени Лесгафта под ред. Карпенко Л.А., Москва, 2003
5. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике, методическое пособие, Киев Олимпийская литература, 2009.
6. Карпенко Л. А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989.
7. Карпенко Л. А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989.
8. Плешкань А. В., Бастиан В. М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар: КрГИФК, 1988.
9. Хрипкова Л. Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988.
10. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М: «ФКиС», 2005.

### **5.2. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ.**

1. Плужник Е. DVD. Тренировка сердечно-сосудистой системы. Аэробная тренировка умеренной интенсивности.
2. Алексеев В.М. CD. ПИК-ТЕСТ. Тестирование физической работоспособности в спортзале, на футбольном поле, теннисном корте или любой ровной открытой площадке.

### **5.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики. <http://www.vfgr.ru/>
3. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru> 129
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
5. Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс. URL: <http://www.audit-it.ru>
6. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный ресурс. URL: <http://www.dissercat.com>
7. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. URL: <http://psysports.ru>
8. Организация физической культуры и спорта. Чикуров А.И. <http://www.magma-team.ru/chikurov-aleksandr/treneru/chikurov-aleksandr>
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Электронный ресурс. URL: <http://docs.cntd.ru/document/499002624>
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в российской федерации. Электронный ресурс. <http://udact.ru/law/pismo-minsporta-rossii-ot-12052014-n-vm-04-102554/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-sportivnoi/>
11. Примерная программа по профилактике допинга для занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР Электронный ресурс. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/nauchno-prosvetitel/2239/>
12. Травмы в художественной гимнастике. Электронный ресурс. URL: <http://www.sportmedicine.ru/rhythmic-gymnastics.php>
13. Общие правила профилактики спортивного травматизма. Электронный ресурс. URL: <http://www.sportmedicine.ru/genruls.php>