

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПИОНЕРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБУ ДО СШОР ПГО
(Протокол от 20.12.2023 г. № 3)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР ПГО
А.В.Якимов
(подпись)
29.12.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

по учебно-тренировочному этапу спортивной подготовки.

(разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации
№984 от 15 ноября 2022 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»)

Программу разработал
тренер-преподаватель
Кудряшова О.В.

г. Пионерский
2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	4
2.1 Календарный план-график спортивной подготовки	5
2.2 Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке.	8
2.3 Требования к объему учебно-тренировочного процесса	8
2.4. Требования к участию гимнасток и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях	9
2.5. Требования к объему соревновательной деятельности	9
2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	10
2.7 Медицинские и восстановительные мероприятия	10
2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	12
3. Методическая часть	13
3.1 Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	13
3.2 Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия	15
3.3 Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия.	19
3.4 Программный материал по видам спортивной подготовки	20
3.4.1 Теоретическая подготовка	20
3.4.2 Физическая подготовка	22
3.4.3 Техническая подготовка	25
3.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка	38
4. Система контроля и зачетные требования	44
4.1 Рекомендации по комплектованию групп для спортивной подготовки	44
4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки	44
4.3 Виды контроля и сроки его проведения	48
5. Перечень информационного обеспечения	51

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; федеральным государственным стандартом спортивной подготовки по художественной гимнастике; нормативными документами, регламентирующими работу Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Пионерского городского округа» (далее – учреждение). В программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по художественной гимнастике.

Цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами учебно-тренировочного этапа подготовки в виде спорта «художественная гимнастика».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»:

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

При разработке программы соблюдались следующие дидактические принципы педагогики:

- *принцип научности* подразумевает обоснование планирования и организации спортивной подготовки (как педагогического процесса) в соответствии с современным уровнем развития спортивной науки, использование тренерами в ходе спортивной тренировки достоверных научных знаний;
- *принцип доступности* обязывает тренера строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;
- *принцип систематичности и последовательности* лежит в основе эффективного процесса освоения отдельных элементов подготовки гимнасток, носящего систематический и упорядоченный характер;

- *принцип сознательности и активности* заключается в формировании у гимнасток осмысленного отношения, устойчивого интереса и потребности к педагогическому процессу спортивной подготовки;
- *принцип наглядности* в практической деятельности тренера создает правильное представление у гимнасток о структуре изучаемого технического приема и тактического взаимодействия при помощи демонстрации наглядных пособий, натурального показа, просмотра и анализа видеозаписей и т. п.;
- *принцип прочности* означает способность гимнасток воспроизвести изученное и воспользоваться соответствующими знаниями и умениями в практической деятельности;
- *принцип учета индивидуальных особенностей* в коллективной работе на учебно-тренировочном этапе подготовки гимнасток лежит в том числе в основе использования педагогических методов воздействия на личность спортсменок, с учетом его индивидуальных особенностей.

Помимо вышеперечисленных дидактических принципов педагогики важно учитывать и общие принципы физического воспитания:

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип связи физического воспитания с жизненной практикой.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Художественная гимнастика ациклический, сложнокоординационный вид спорта. Спортсмены соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства спортсменам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических и акробатических элементов. Современная художественная гимнастика отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене.

2. Нормативная часть

Настоящая программа объединяет обучение на учебно-тренировочном этапе подготовки – в группах учебно-тренировочной подготовки: группа учебно-тренировочной подготовки второго года обучения (УТГ2).

Программа предусматривает определённые требования для занимающихся художественной гимнастикой в соответствии с учебно-тренировочным этапом подготовки:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Форма организации детей на занятиях: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах; подгрупповая.

Формы проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Обязательным компонентом подготовки гимнасток являются соревнования.

Приём в группы по художественной гимнастике осуществляется в августе каждого года. Однако в условиях Пионерского городского округа не исключена возможность приёма и комплектования группы на протяжении календарного года при наличии вакантных мест.

Учебный год длится 52 недели.

2.1. Календарный план-график спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с учебным планом и календарным планом-графиком (*Таблицы 1, 2*) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Календарный план-график спортивной подготовки включает распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам.

Таблица 1

Учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» на учебно-тренировочном этапе подготовки (52 недели)

	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		УТ 1г	УТ 2 г	УТ 3 г	УТ 4 г	УТ 5г
недельная нагрузка		12	14	14	16	18
максимальная продолжительность		3	3	3	3	3
наполняемость групп		5-10				
1.	Общая физическая подготовка	60	72	72	72	84
2.	Специальная физическая подготовка	144	156	156	180	204
3.	Участие в спортивных соревнованиях	24	24	24	36	36
4.	Техническая подготовка	336	408	408	456	528

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	20	20	48	24
	5.1. Тактическая подготовка	12	10	10	12	14
	5.2. Теоретическая подготовка	6	5	5	8	5
	5.3. Психологическая подготовка	6	5	5	8	5
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-
	6.1. Инструкторская практика	-	-	-	-	-
	6.2. Судейская практика	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	36	48	48	60	60
	7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	16	16	20	20
	7.2. Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	16	16	20	20
	7.3. Восстановительные мероприятия	12	16	16	20	20
	Общее количество часов	624	728	728	832	936

Таблица 2

Учебный план-график для
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год (УТГ-2).

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	20	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Техническая подготовка	408	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3. Участие в соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего в часах	728	61	60	61	61	61	60	61	61	61	61	60	60

2.2. Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке представлен в *Таблице 3*.

Таблица 3

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке.

Этап учебно-тренировочной подготовки				
Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе	Требования физической, технико-тактической и спортивной подготовке на конец учебного года
УТГ1	с 8	5	10	Выполнение контрольно-переводных нормативов
УТГ2		5	10	
УТГ3		5	10	
УТГ4		5	10	
УТГ5		5	10	

2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

В показателях максимального объема учебно-тренировочной нагрузки отмечается тенденция к его постепенному увеличению в течение трех лет спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (*Таблица 4*).

Таблица 4

Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	УТГ1	УТГ2	УТГ3	УТГ4	УТГ5
Количество часов в неделю	12	14	14	16	18
Общее количество часов в год	624	728	728	832	936

Показатели максимального объема учебно-тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема учебно-тренировочной работы гимнастики и исчисляются в астрономических часах.

Вариативность показателей количества тренировок в неделю и общего количества тренировок в день на третьем году подготовки позволяет в указанных рамках изменять показатели объема учебно-тренировочной работы, реализуя принципы учета индивидуальных особенностей, доступности и другие общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.

2.4. Требования к участию гимнасток и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях

Требования к участию самбистов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации спортсменов положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- соответствие требованиям реализации программ спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены принимают участие в спортивных соревнованиях в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.5. Требования к объему соревновательной деятельности

Объём соревновательной деятельности представлен в *Таблице 5*.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Учебно-тренировочный этап подготовки	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	2
Отборочные	2	3
Основные	3	4

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности каждого спортсмена и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение

процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых гимнастке необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

На каждом году учебно-тренировочного этапа подготовки рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд и не более двух сборов в год в летний и зимний периоды.

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях более качественной подготовки гимнасток и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности гимнасток, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся и с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

2.7. Медицинские и восстановительные мероприятия

Зачисление в группы учебно-тренировочной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врачей.

По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма гимнасток, на учебно-тренировочном этапе подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению как неотъемлемой части учебно-тренировочного процесса, не менее важной, чем само учебно-тренировочное занятие.

В целях восстановления функционального состояния организма и работоспособности, а также избегания развития перенапряжения и утомления гимнасток, рекомендуются следующие восстановительные средства (*Таблица 6*).

Таблица 6

Восстановительные средства

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
-----------------------	-----------------------------	------------------------

<p><i>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям гимнасток; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т.д.); - положительный психологический климат в команде; - умеренная мышечная деятельность; - использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов. <p><i>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места учебно-тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием; - рациональная заминка после тренировки и соревнования. 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - массаж; - баня; - гидропроцедуры; и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированное по энергетической ценности; - сбалансированное по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества; - согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты; и др. 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - мышечная релаксация; - музыка и светомузыка; и др. <p><i>Психолого-педагогические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером и партнером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; и др.
---	---	--

Педагогические средства восстановления гимнасток.

При построении учебно-тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части учебно-тренировочного занятия способствует более эффективному вработыванию организма спортсмена, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального

состояния гимнасток, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

Медико-биологические средства восстановления гимнасток.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, питание и фармакологические. Следует напомнить, что эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Психологические средства восстановления гимнасток.

Высокая интенсивность учебно-тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния гимнастки, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления.

Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем.

2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках иной тренерской работы, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с гимнастками, участие в работе Педагогического совета учреждения).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с занимающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» и располагающими необходимым инвентарем, оборудованием, представленными в *Таблицах 7,8, 9.*

Таблица 7

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Дорожка акробатическая	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало (12*2 м)	штук	1
7.	Игла для накачивания мячей	штук	3
8.	Канат для лазанья	штук	1
9.	Ковер гимнастический (13*3 м)	штук	1
10.	Кольцо гимнастическое	штук	12
11.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
12.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Мат поролоновый (200*300*40 см)	штук	20
15.	Музыкальный центр (на тренера)	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	2
17.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
19.	Насос универсальный	штук	1
20.	Обруч гимнастический	штук	12
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Пианино	штук	1
23.	Пылесос бытовой	штук	1
24.	Рулетка металлическая	штук	1
25.	Секундомер	штук	2
26.	Скакалка гимнастическая	штук	12

27.	Скамейка гимнастическая	штук	5
28.	Станок хореографический	компле кт	1
29.	Стенка гимнастическая	штук	12
30.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
31.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
32.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
33.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
34.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12

Таблица 8

Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки.

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Кол-во	Срок эксплуатации (мес.)
1	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	1	12
2	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	1	24
3	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	1	24
4	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	1	12
5	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	2	12
6	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	1	24
7	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	3	1
8	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	2	12
9	Палка (трость)	штук	на обучающегося	1	12
10	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	1	12
11	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	2	12
12	Утяжелители (300 г, 500г)	комплект	на обучающегося	1	12
13	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	1	12
14	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	1	12
15	Чехол для колец	штук	на обучающегося	1	12
16	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	1	12
17	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	1	12
18	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	1	12
19	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	1	12

Таблица 9.

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемая в индивидуальное пользование.

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Кол-во	Срок эксплуатации (мес.)
1	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	1	1
2	Гетры	пар	на обучающегося	1	1
3	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	1	1
4	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	1	1
5	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	2	1
6	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	2
7	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2
8	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	1	1
9	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	1	1
10	Купальник	штук	на обучающегося	2	1
11	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	1	1
12	Носки	пар	на обучающегося	2	1
13	Носки утепленные	пар	на обучающегося	1	1
14	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1
15	Полутапочки (чешки)	пар	на обучающегося	6	1
16	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1
17	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	1	1
18	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	1	1
19	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	2	1
20	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	1	1
21	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	1	2
22	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	1	1

Указанное спортивное оборудование и инвентарь подобраны исходя из особенностей программного материала по видам подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры и гимнасты должны соблюдать правила техники безопасности.

3.2. Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

В структуре учебно-тренировочного занятия выделяют 4 части: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

1) Функциональная задача. Ее решение обеспечивается ускорением периода вработывания функций дыхания, кровообращения, усилением тканевого обмена, установлением взаимосвязи, согласованности

деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

2) Двигательная задача решается посредством подготовки мышечных волокон, двигательных единиц и мышц к эффективной деятельности, оптимизации нейро-регулируемых механизмов мышечной активности, создании условий для эффективной внутри- и межмышечной координации при выполнении движений и двигательных действий.

3) Психозэмоциональная задача предусматривает формирование мотивации и эмоционального настроя к предстоящей работе, мобилизацию гимнастки на эффективную реализацию конкретных двигательных действий, воспитание специализированных ощущений, регулирование психической напряженности.

4) Техничко-тактическая задача предусматривает использование средств, отражающих особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гимнастки, моделирующих ее основные элементы и взаимосвязи между ними, обеспечивающих синхронизацию двигательных и восстановительных функций.

5) Профилактическая задача связана с профилактикой переутомления, травматизма и профессиональных заболеваний, устранением факторов риска, которые могут возникнуть в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовительная часть (разминка) учебно-тренировочного занятия состоит из двух частей: общая и специальная (*Таблица 10*).

Таблица 10

Структура и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия

Часть разминки	Вид работы	Задача	Минимальная продолжительность
Общая	Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Профилактическая задача	10 мин
	Бег как упражнение аэробной направленности и малой интенсивности.	Функциональная задача	
	Общеразвивающие упражнения.	Двигательная задача	
Специальная	Специально-подготовительные и подводящие упражнения.	Функциональная и двигательная задача.	40 мин
	Подвижные и спортивные игры малой (средней) интенсивности	Психоэмоциональная задача	
	Специально-подготовительные упражнения	Технико-тактическая задача	

Общую часть разминки перед учебно-тренировочным занятием рекомендуется начинать с упражнений, направленных на решение профилактической задачи посредством упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Упражнения для профилактики плоскостопия выполняются босиком. Наиболее эффективными являются «раскатывание» теннисного мяча стопой, разновидности ходьбы с включением как продольного, так и поперечного свода стопы, упражнения в положении шага с постепенным увеличением подвижности голеностопного сустава. При подборе упражнений и постепенном увеличении их сложности рекомендуется придерживаться комплексного подхода (включать в упражнения не только движение стопы, но и выше расположенных суставов).

Ниже указаны примерные упражнения для профилактики плоскостопия, которые не претендуют на безоговорочную эффективность. Опираясь на данные примеры, необходимо раскрыть знания об особенностях биомеханики

стопы и расширить все многообразие средств профилактики плоскостопия и нарушения осанки:

1) Раскатывание теннисного мяча.

Исходное положение (далее – и. п.) – стоя, свод стопы (продольный или поперечный) одной ноги на теннисном мяче. Раскатывание теннисного мяча стопой по поперечному и продольному своду.

2) Подъемы на носки.

- сед на подъемах (время выполнения упражнений 2-3 мин.);
- сед на подъемах, упор руками вперед, поднимаемся в складочку 10-15 раз;
- сед на полу, ноги вытянуты вперед, тянем стопы к полу;
- сед на полу, ноги вытянуты вперед, стопы на себя 1-2 секунды, тянем стопы к полу 1-2 секунды;
- сед на полу, ноги вытянуты вперед, круговые движения стопами;
- релеве.

4) Ходьба на носках.

Во время ходьбы на носках опираться на основание пальцев ног и давить подушечками пальцев в пол, удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

Также решается функциональная и двигательная задача с применением аэробных упражнений низкой интенсивности, направленных на повышение температуры тела, увеличение тканевого метаболизма, усиление кровотока и др. Основным средством решения данной задачи является бег, общеразвивающие упражнения, прыжки через скакалку, перевороты вперед, перевороты назад, колесо, «бочка», кувырки, «шене», «пересед», перекаты.

Продолжение решения функциональной и двигательной задач осуществляется в рамках специальной части разминки посредством динамической растяжки (доказано, что динамическая растяжка намного лучше влияет на спортивный результат), упражнений повышенной координационной сложности, специфической активации центральной нервной системы в упражнениях, приближенных к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия.

Растяжка в художественной гимнастике

Растяжка у гимнасток бывает динамической и статической.

Для лучшего результата необходимо включать в комплекс упражнений для растяжки два вида.

Статическая растяжка – это статические упражнения, которые нацелены на растяжение мышц без движения.

Динамическая - состоит из контролируемых движений ног и рук.

Это может как медленное, так и быстрое движение.

Это могут быть как всевозможные махи, перекаты из шпагата в шпагат.

Для начала делаем шпагаты с пола, потом поднимаем планку выше.

Растяжка в художественной гимнастике обязательна на 2 ноги, уделяя достаточное количество времени.

А также необходимо растянуть заднее бедро и поперечный шпагат.

Очень важно растягивать правильный шпагат (чтобы не было развёрнутых бёдер).

Упражнения для растяжки: «бабочка», «лягушка», выпады, шпагаты.

Размять спину возможно при помощи волн и наклонов. В художественной гимнастике существует множество различных волн (вперед, назад, боковая и др.) Наклоны так же необходимо делать во все стороны.

Упражнения «мост», «перекаты» отлично подходят для разминки спины.

Не забываем делать статические упражнения на гибкость спины:

- колючка; лежа на животе, захват правой рукой левую ногу; лежа на животе, захват левой рукой правую ногу; складочка назад; корзиночка.

При помощи динамических упражнений продолжаем разминку.

Махи ногами необходимо делать во все стороны и на 2 ноги.

Не забываем включать в разминку удержания ног. Это увеличит вашу амплитуду

Подготовка к прыжкам

Чтобы подготовить свое тело к прыжкам, необходимо сделать распрыжку, начиная с мелких прыжков и заканчивая большими.

А также обязательно пройти все элементы из упражнений. Отработать равновесия, статические и динамические.

Чтобы в упражнение с легкостью делать статические элементы, необходимо в разминку включать эти элементы и выполнять их как можно дольше. Например, засекают секундомер, и стоять в равновесиях по 1-2 мин.

Продолжительность разминки на учебно-тренировочном этапе подготовки в среднем составляет 40 минут.

Продолжительность интервала между окончанием подготовительной части и началом основной части учебно-тренировочного занятия не должна превышать 2-3 минуты.

3.3. Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия

В процессе учебно-тренировочного занятия нельзя пренебрегать заключительной частью (заминкой).

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия решает следующие задачи:

- активизация и повышение эффективности процессов восстановления;
- оценка выполненной работы;
- психологическая разгрузка.

Обычно заминка длится 10-15 минут и состоит из: динамической или статической (при растяжении позу удерживать 6-10 секунд) растяжки.

При выполнении заминки постепенно снижается температура тела и пульс, ускоряются процесс восстановления и адаптация перед следующей тренировкой.

1) Физиология заминки.

Интенсивная тренировочная работа обычно сопровождается накоплением побочных продуктов обмена веществ, например, молочной

кислоты, и часто вызывают небольшие разрывы и повреждения соединительных тканей. И то, и другое может привести к болезненным последствиям. Для ускорения восстановления после интенсивной тренировки особую важность имеет удаление побочных продуктов метаболизма из организма. Заминка, следующая за тренировкой, показывает отчетливое повышение скорости удаления молочной кислоты.

2) Психология заминки.

Если разминка – это время для психологического настроя и восстановления в памяти поставленных целей, то заминка – время для оценки проделанной работы. Используйте время для отстранения от тренировки – не следует носить воспоминания о них в течение всего оставшегося дня. Хорошая тренировка может стать отличной мотивацией, в то же время неудачная тренировка, если вы будете заикливаться на ней, может испортить весь следующий день. Если за время заминки вы разберетесь со всеми разочарованиями, то и остаток дня, и ваши отношения с окружающими будут гораздо приятнее. В качестве эффективного средства психологического восстановления рекомендуется использовать подвижные игры малой интенсивности на внимательность.

Если после интенсивной тренировки форма у гимнастки мокрая, то перед выполнением заминки целесообразно переодеться в сухую форму.

3.4. Программный материал по видам спортивной подготовки

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, предметная, хореографическая.

Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки учебно-тренировочного этапа подготовки.

Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки гимнасток, а также учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке, особенности психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа подготовки.

Используя представленные учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, а также учитывая особенности предметной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно проводит учебно-тренировочное занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

3.4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка гимнастки - одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к

непониманию спортсменами сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 8) Олимпийское движение.
- 9) Технические приемы в гимнастике и особенности техники их выполнения.
- 10) Техника безопасности при занятиях.
- 11) Правила художественной гимнастики.

Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий учебно-тренировочного этапа подготовки.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в *Таблице 11*.

Таблица 11

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

Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель.
Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Февраль	
Последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсмена.	Март	

Знакомство с международными стандартами	Апрель-май	
Ответственность за нарушение антидопинговых правил.	Июнь-июль	
Запрещенные субстанции и методы.	Июнь-июль	
Права и обязанности спортсменов.	Август	
Социальные и психологические последствия применения допинга.	Сентябрь-октябрь	
Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Ноябрь-декабрь	
«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивные мероприятия «Веселые старты». Проводит тренер-преподаватель.
Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net . Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.
https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»

3.4.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнастов. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

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

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю

перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

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

Спортивные и подвижные игры:

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

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

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

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

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

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания:

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

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

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

3. Упражнения для развития координации движений:

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

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

3.4.3. Техническая подготовка

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты, представленные в *Таблице 12*.

Таблица 12.

Компоненты (подвиды)	Направленность работы
Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ

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

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела» - волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Таблица 13.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях,

		одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные

Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
динамически е движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно

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

1 и 2 год обучения	<p>1. Повороты: одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо; разноименный на 360 градусов, нога на пассе; спиральный на двух ногах на 180 градусов - поворот в казаке.</p> <p>2. Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое и переднее с помощью; боковое с отклоном; в кольцо, «планше».</p> <p>3. Волны: у опоры (целостная, боковая); целостная вперед; волна с круговым движением корпуса.</p> <p>4. Наклоны и гибкость: мост в затяжку; шпагаты на провисание лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в затяжке.</p> <p>5. Прыжки: с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног.</p> <p>6. Комбинации из различных элементов тела – 6 часов.</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов.</p>
3 и 4 год обучения	<p>Прыжки: кабриоль; казачок, казачок с поворотом; подбивной, касаясь; касаясь в кольцо, касаясь со сменой ног; касаясь прогнувшись; касаясь с поворотом; касаясь прогнувшись с поворотом; шагом; тройной прыжок шагом; шагом в кольцо; шагом прогнувшись; шагом с поворотом; шагом прогнувшись с поворотом.</p> <p>Равновесия: в кольцо; в кольцо без помощи; в затяжку; «планше»; заднее; боковое с отклоном; «качели»; подъем волной.</p> <p>Повороты: арабеск; аттитюд; в кольцо; кольцо без помощи; в затяжку; «планше»; шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360 ; в пассе на 720 градусов; фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку).</p> <p>Гибкость: мост в затяжку; стойка на локтях; переводы ног в различных направлениях; перевороты различных форм; шпагаты на провисание.</p>
5 год обучения	Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела

Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная,

фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Таблица 14.

Классификация упражнений с предметами.

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разно-плоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением

	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища
<i>Учебно-тренировочный этап</i>		

1 год обучения

Скакалка

1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков, козлик с поворотом, скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: в боковой плоскости; в лицевой плоскости; с проходом; из-за спины; без помощи; двойное эшапе во всех плоскостях; DER (бросок с вращательным движением); элементы мастерства.
2. Движения с партнером: переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях); скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: в боковой плоскости; в лицевой плоскости; с проходом; из-за спины; без помощи; двойное эшапе во всех плоскостях; DER (бросок с вращательным движением); элементы мастерства.

Обруч

1. Перекаты обруча по телу: переброски под различными частями тела; вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела; броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины).
2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях.

Мяч

1. Перекаты: перекаты по различным частям тела; по ногам; по телу лежа на полу; восьмерки и выкруты; броски и ловля на трудности тела; нестабильный баланс; отбивы без помощи; DER (броски с вращением тела); элементы мастерства.
2. Движения с партнером.

Булавы

- покачивания во всех плоскостях
- средние круги во всех плоскостях

1. Мельницы на различных плоскостях: ассиметричная работа булавы; улита, обратная улита; перекаты булавы по рукам, по телу; обволакивания булавы; маленькие броски различными способами; одной булавой и двух; броски без помощи; броски под ногой; ассиметричные броски; каскад; поточные; DER (броски с вращением тела); элементы мастерства.

	<p>Различные способы ловли: ловля без зрительного; ловля без помощи рук; ловля под ногой; с немедленным выбросом.</p> <p>2. Движения с партнером.</p> <p>Лента</p> <p>- спираль; змейка вертикальная и горизонтальная широкие круги в боковой и в лицевой плоскости; проходы над лентой и в ленту; броски; DER (бросок с вращательными движениями)</p>
--	---

<p>2 год обучения</p>	<p>Скакалка</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: проходы в скакалку во время трудности тела; серия двойных прыжков; козлики с поворотом; вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях</p> <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Эшапе во всех плоскостях</p> <p>Обруч</p> <p>1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках: перекат по телу во время полета трудности прыжка; вертушки, перекаты и вращения во время трудности.</p> <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком</p> <p>5. DER</p> <p>6. Элементы мастерства</p> <p>Мяч</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</p> <p>2. Перекаты: по разным частям тела; по ногам; по телу, лежа на полу; восьмерки и выкруты; отбивы; нестабильный баланс; броски и ловля на прыжках</p> <p>3. Движения с партнером</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>Булавы</p>
-----------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях <p>1. Мельницы на различных плоскостях: ассиметричная работа булав; улита, обратная улита; перекаты булав по рукам, по телу; обволакивания булав; маленькие броски различными способами; одной булавой и двух; броски без помощи; броски под ногой; ассимитричные броски; каскад; поточные; DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства.</p> <p>Различные способы ловли: ловля без зрительного; ловля без помощи рук; ловля под ногой; с немедленным выбросом.</p> <p>2. Движения с партнером</p> <p>Лента</p> <p>1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках: восьмерки; перекаты, обволакивания, отбивы палочки; широкие и средние круги; проходы над лентой; бросок бумерангом во время поворота; спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела; передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности; работа без помощи.</p> <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p>
--	---

	<p>Скакалка</p> <p>1. Работа предметом на трудности тела: вращения; восьмерки; эшапе; проходы.</p> <p>2. Большие броски: из-за спины; ногой; ногой во время прыжка</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков: скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость; ловля без зрительного контроля; ловля за спиной; ловля без помощи рук; смешанная ловля (кисть-стоя).</p> <p>4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно</p> <p>5. DER</p> <p>6. Элементы мастерства</p> <p>Обруч</p>
--	---

3 год обучения	<p>1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках: вращения с помощью и без помощи; вертушки; передачи; перекаты; отбивы; проходы.</p> <p>2. Большие броски и отбивы: из-за спины; ногой; под одной ногой во время прыжка.</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков: скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость; ловля за спиной, без зрительного контроля; ловля на разные части тела; с немедленным выбросом.</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p> <p>Мяч</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: перекаты; выкруты; обволакивания; отбивы.</p> <p>2. Большие броски: из-за спины; без помощи; под одной ногой во время прыжка.</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков: одной рукой; за спиной без зрительного контроля; без помощи рук; с немедленным выбросом.</p> <p>4. Движения с партнером.</p> <p>Булавы</p> <p>1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках: средние и широкие круги в различных плоскостях; ассиметричная работа; мельницы во всех плоскостях, перекаты по рукам по телу, обволакивания; постукивания; маленькие броски; улиты.</p> <p>2. Большие броски: одной булавой; двумя булавами; без помощи; под одной ногой; ассиметричные броски; каскад; поточные.</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков: без зрительного контроля; без помощи рук; под одной ногой во время прыжка.</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p> <p>Лента</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках – спирали: змейки; широкие и средние круги; проходы над лентой и в ленту; восьмерки; перекаты; обволакивания; отбивы палочки</p>
----------------	--

	<p>2. Большие броски: за палку; за ленту; без зрительного; без помощи; бумерангом.</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков: ловля без зрительного контроля ловля без помощи рук ловля под ногой с немедленным выбросом</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p>
--	---

4 и 5 год обучения	<p>Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами</p> <p>DER</p> <p>Элементы мастерства</p>
--------------------	---

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.
2. Хореографу (тренеру-преподавателю), работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

Таблица 15.

Учебно-тренировочный этап	
1 год обучения	<p>Изучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rond de jambe en l'air Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами. - Упражнения на растягивание у станка. - Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. 2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист. 3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. 4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка». 5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. 6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. <p>Классический экзерсис у опоры и на середине зала.</p> <p>Контрольный урок.</p>
2 год обучения	<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала.</p> <p>Народный станок: приседания; упражнения на развитие подвижности стопы; маленькие броски ног; круг ног; «Каблучное упражнение»; упражнения с ненапряженной стопой; низкие и высокие развороты бедра; подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; дробные выстукивания; мягкое «вынимание» ноги; упражнения на технику исполнения; большие броски ног; наклоны туловища, «растяжки».</p> <p>Контрольный урок.</p>
3 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Классический экзерсис 2. Народно-сценический танец 3. Упражнене для показательных выступлений в народном стиле 4. Контрольный урок

4 год обучения	Классический экзерсис у станка и на середине зала 2. Народно-сценический танец 3. Современная хореография
5 год обучения	4. Упражнения для показательных выступлений 5. Упражнения на вращения 6. Контрольный урок

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

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

Таблица 16.

Тренировочный этап	
1 год обучения	Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения.
2 год обучения	Техничность, амплитудность, соединение элементов
3 год обучения	Принципы составления учебных комбинаций для классификационной программы. Принципы составления композиций для показательных выступлений.
4 год обучения	Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
5 год обучения	Подбор элементов с предметом и без предмета, особенности выражения музыкального образа

3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной и соревновательной

деятельности, особенностей их влияния на личность гимнастки, задач учебно-тренировочного этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с гимнастками является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, тренер-преподаватель, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с гимнастками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Важнейшим фактором воспитания гимнасток, условием формирования их личности является спортивный коллектив.

Условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть в коллективе поздравление обучающегося с днем рождения, с победой и т.д.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за

отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик гимнасток и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Гимнастка воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсменки по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с гимнастками, важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов, ведущих к их достижению; рассчитать время, необходимое для их реализации; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на гимнасток в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни спортсменки; определить методическую последовательность

воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической и технической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности гимнастки;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- б) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсменки.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсменок и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие внимания. Успешность технических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить гимнасток быть внимательными в меняющихся условиях; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсменок как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение гимнасток приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями художественной гимнастики, а субъективные – особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должна обладать гимнастка – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском, и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание гимнастками задач на предстоящее соревнование;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность и т.п.);
- 3) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 4) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим выступлением;
- 5) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждая гимнастка испытывает перед соревнованиями, да и во время соревнований сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсменки в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности гимнастки к выступлению. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная апатия представляет состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания бороться, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности борьбы и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- гимнастка не должна внешне выражать сильное волнение, неуверенность;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на самбиста успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я могу» и т.д.).

Режим в период учебно-тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от соревнований день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменки.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей гимнастки.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Рекомендации по комплектованию групп для спортивной подготовки

Комплектование групп на учебно-тренировочном этапе подготовки осуществляется с учетом возраста гимнастки и медицинских показаний.

Основанием для зачисления в учреждение на учебно-тренировочный этап подготовки является отсутствие медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку, определен приложением 1 к Приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. №134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Приказ Минздрава России №134н).

4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки

Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- совершенствование основ техники художественной гимнастики;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных гимнасток для дальнейшей спортивной подготовки.

Широкий круг двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств, а также освоение основ техники художественной гимнастики выражаются в результатах контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШОР ПГО (Приказ директора МБУ ДО СШОР ПГО от 17 апреля 2023 г № 65), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (*Таблица 17*)

«3» - удовлетворительно;

«4» - хорошо;

«5» - отлично.

Таблица 17.

Контрольно-переводные нормативы для проведения промежуточной и итоговой аттестации отделения художественной гимнастики.

	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)		
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения	"5" – фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" – фиксация наклона,

	глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук
4.	И.П. - лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
5.	И.П. - лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	"5" – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.	"5" – сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" – недостаточная фиксация равновесия
8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	"5" – нога зафиксирована на уровне головы; "4" – нога зафиксирована на уровне плеч; "3" – нога зафиксирована чуть ниже уровне плеч; "2" – нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	"5" – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере

		равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
10	И.П. - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После 2-х вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
	Уровень спортивной квалификации	3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд

Результат освоения основ художественной гимнастики заключается в успешном развитии мышления (быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи), постоянной соревновательной активности (участие в соревнованиях по физической и технической подготовке различного уровня), вариативности применения сформированных двигательных умений и навыков, эффективном использовании разученных двигательных действий и технических приемов в простых условиях.

Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях предусмотрено планом физкультурных и спортивных мероприятий по художественной гимнастике на учебно-тренировочном этапе подготовки, подразумевающих постепенное увеличение уровня соревнований по физической и технической подготовке.

Требованием к реализации Программы в разделе теоретической подготовки является владение знаниями в рамках контрольных бесед на темы, которые в том числе формируют негативное отношение гимнасток к допингу:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Олимпийское движение.
- 8) Технические элементы в художественной гимнастике и особенности техники их выполнения.
- 9) Техника безопасности при занятиях.
- 10) Правила художественной гимнастики.

4.3. Виды контроля и сроки его проведения

В ходе процесса спортивной подготовки регулярно осуществляется контроль уровня подготовленности спортсменов. Помимо описанных ранее особенностей врачебно-педагогического и биохимического контроля, важное значение на учебно-тренировочном этапе подготовки имеет контроль и учет уровня физической, технической и теоретической подготовленности.

Контроль уровня технической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений и систематических наблюдений за качеством выполнения движений. В ходе текущего контроля уровня технической подготовленности оценивается качество выполнения технического приема, иначе говоря, сама спортивная техника, выражающаяся в четкости выполнения технического приема, согласованности движений звеньев опорно-двигательного аппарата, отсутствие излишних мышечных усилий, совершенство координации работы мышц при выполнении технического приема и т. д.

На стадии этапного контроля оценивается результат, достигнутый благодаря выполнению данного технического элемента. Этапный контроль проводится один раз в год.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «художественная гимнастика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта представлены в ниже следующих *Таблицах 18*.

Таблица 18.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

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

			«1» - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровне плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
10.	И.П. - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После 2-х вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
11.	Техническое мастерство	балл	Обязательная техническая программа

12.	Уровень спортивной квалификации	балл	3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд
-----	---------------------------------	------	---

Сокращение, содержащееся в таблице:

«И.П.» - исходное положение.

Средний балл:

5,0 - 4,5 - высокий; оценка «5»;

4,4 - 4,0 - выше среднего; оценка «5»;

3,9 - 3,5 - средний; оценка «4»;

3,4 - 3,0 - ниже среднего; оценка «3»;

2,9 - 0,0 - низкий уровень, оценка «2».

5. Перечень информационного обеспечения

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – СПб., 2003. - 20 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
5. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
9. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.
10. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
12. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. 95
13. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
14. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.

15. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, – М.: 2003. - 381 с.
16. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
17. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
18. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
19. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).