

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



НОУОР

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»

Принято
на тренерском совете

«06» апреля 2021 г.
Протокол № 9



ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 20.08.2019 № 675 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (с изменениями на 21 декабря 2020 года)

(Зарегистрировано в Минюсте РФ. Регистрационный номер № 55995 от «20» сентября 2019 г.
Зарегистрировано в Минюсте РФ. Регистрационный номер № 62305 от «01» февраля 2021 г.)

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

г. Нижний Новгород
2021 год



Содержание

I. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта.	стр.5
1.2. Отличительные особенности, специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности.	стр.7
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки).	стр.9

II. Нормативная часть

2.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку.	стр.11
2.2. Структура тренировочного процесса (виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, периоды отдыха, восстановительные и медико-биологические мероприятия. инструкторскую и судейскую практику, тестирование и контроль, период участия в спортивных мероприятиях).	стр.11
2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической.	стр.14
2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.	стр.15
2.5. Перечень тренировочных мероприятий.	стр.18
2.6. Требования к научно-методическому обеспечению.	стр.19
2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	стр.20
2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	стр.20
2.9. Требования к объему тренировочного процесса.	стр.20
2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	стр.21
2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	стр.22
2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	стр.22
2.13. Режим тренировочной работы.	стр.30
2.14. Предельные тренировочные нагрузки.	стр.30
2.15. Предельный объем соревновательной деятельности.	стр.31
2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки.	стр.32

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и	стр.33
---	--------



тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.	
3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.	стр.34
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	стр.39
3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.	стр.39
3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.	стр.42
3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.	стр.42
3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.	стр.48
3.8. Планы восстановительных мероприятий.	стр.54
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.	стр.56
IV. Система контроля и зачетные требования	
4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.	стр.59
4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля.	стр.60
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.	стр.61
V. Перечень информационного обеспечения Программы	
5.1. Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими.	стр.68
VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	стр.70
VII. План антидопинговых мероприятий	стр.73



I. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - Программа) разработана государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина» (далее НОУОР, учреждение) с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 675 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», с изменениями на 21 декабря 2020 года;

– Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 16.08.2013. N 645 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";

- Постановление Правительства Нижегородской области от 27 июля 2015 года № 478 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Нижегородской областью или муниципальными образованиями Нижегородской области и осуществляющие спортивную подготовку».

Согласно статье 34.1. Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивная подготовка в Российской Федерации может осуществляться на основании государственного (муниципального) социального заказа на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере физкультурно-спортивными организациями, одной из целей деятельности которых является осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации, в том числе центрами спортивной подготовки, а также организациями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональными образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, и образовательными организациями высшего образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта.

Данная Программа рассчитана на период 5 и более лет.

Программа предназначена для тренеров и специалистов НОУОР и является приемлемой для условий нашего учреждения. Программа включает характеристику основных компонентов и параметров подготовки занимающихся на протяжении многолетнего тренировочного процесса. Программа предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства гимнасток, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения, укрепления здоровья занимающихся на этапах



спортивной подготовки, гармоничного воспитания личности, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к будущей профессии специалиста по физической культуре и спорту.

1.1. Характеристика вида спорта

Художественная гимнастика - сложно-координационный, ациклический вид спорта. Художественная гимнастика включена в программу Олимпийских игр. На Олимпийских игра разыгрывается два комплекта медалей по дисциплинам: многоборье, групповое упражнение- многоборье.

Как вид спорта художественная гимнастика выделяет свои спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	052	001	1	8	1	1	Я
булавы	052	001	1	8	1	1	Я
гимнастическая палка	052	007	1	8	1	1	А
гимнастические кольца	052	008	1	8	1	1	А
групповое упражнение	052	009	1	8	1	1	А
лента	052	010	1	8	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	8	1	1	Б
скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
многоборье - командные соревнования	052	011	1	8	1	1	Б
многоборье	052	005	1	6	1	1	Б
групповое упражнение - многоборье	052	006	1	6	1	1	Б
групповое упражнение -два предмета	052	013	1	8	1	1	Ж
групповое упражнение -один предмет	052	012	1	8	1	1	Б
командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052	014	1	8	1	1	Б

Художественная гимнастика – олимпийская дисциплина, предусматривающая подготовку и участие в спортивных соревнованиях, занимающихся с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка, с одним типом предметов, с двумя типами предметов) под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Особенностью соревновательной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной



оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток (сложность, композиция, техническое и артистическое исполнение).

Для современной художественной гимнастики характерны следующие тенденции:

- рост сложности соревновательных композиций спортсменок в индивидуальных и групповых программах;
- каскадный способ и динамичность выполнения соревновательных программ индивидуальных и групповых упражнений;
- увеличение объемов тренировочной работы;
- околопредельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;
- оптимальная сбалансированность двигательных действий гимнасток (работа всеми частями тела и предметами);
- увеличение объема специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы;
- увеличение числа соревновательных дней в годичном цикле и продолжительности соревновательного периода;
- многочисленные победы российских гимнасток на международных встречах, чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх;
- быстрое распространение эффективной технологии подготовки высококвалифицированных гимнасток в мире вследствие привлечения специалистов из России, Болгарии, Беларуси, Украины и других стран;
- появление на международной арене спортсменок из стран, где художественная гимнастика не была традиционным видом спорта (Япония, Корея, Кипр, Египет, Бразилия, Англия, Таиланд и др.);
- повышение квалификации тренеров в мире;
- повышение квалификации судей в мире;
- одним из прогрессивных факторов развития художественной гимнастики является совершенствование системы экспертной оценки – правил соревнований, в основу которых положены многолетние научные исследования;
- увеличение спортивных отделений художественной гимнастики в детских спортивных школах;
- открытие центров подготовки по художественной гимнастике в различных городах России и СНГ;
- увеличение клубов художественной гимнастики в мире;
- внедрение научно-исследовательских разработок в практику по различным аспектам подготовки высококвалифицированных спортсменок;
- совершенствование всех видов обеспечения подготовки в художественной гимнастике;
- постоянное совершенствование экипировки и соревновательных костюмов;
- совершенствование управленческого аспекта подготовки гимнасток.

Выше перечисленные тенденции определяют направленность развития художественной гимнастики в мире, носят устойчивый характер и имеют долгосрочную перспективу реализации.



Достижения российских спортсменок связаны с тем, что в стране сложилась устойчивая система функционирования художественной гимнастики. Основопологающим фактором является наличие системы интегральной подготовки спортсменок, с учетом перспективно-прогностического подхода.

1.2. Отличительные особенности, специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности

Спортивная подготовка в НОУОР осуществляется только для девочек на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. На всех этапах спортивной подготовки работа организуется по дисциплинам многоборье и групповое упражнение – многоборье. В течении спортивного сезона занимающиеся могут временно переводиться от одного тренера к другому, с одной дисциплины на другую с учетом технического роста занимающихся, формирования спортивных команд и задач текущего спортивного сезона.

Специфика отбора и спортивной ориентации, представляет собой процесс, направленный на выявление задатков у занимающихся, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям художественной гимнастикой и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

НОУОР использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- тестирование;
- отбор перспективных и просмотр юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

НОУОР по результатам индивидуального и конкурсного отборов лиц распределяет контингент по программам спортивной подготовки в соответствии с государственным заданием.

Группы спортивной подготовки формируются с учетом физической, спортивно-технической подготовленности, возраста.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности занимающиеся совершенствуют свою физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Тренировочный процесс начинается с 1 сентября и ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным в соответствии с Федеральными стандартами



спортивной подготовки на 52 недели.

С учетом специфики художественной гимнастики определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом этапа (периода) подготовки, максимальной и минимальной наполняемости групп, гендерных и возрастных особенностей, спортивной мотивации.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения официальных спортивных соревнований (женщины, девушки, девочки) подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Прием поступающих на обучение по программе спортивной подготовки из других организаций осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки, по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее - заявление о приеме).

Количество поступающих, принимаемых в НОУОР на бюджетной основе, определяется в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг по спортивной подготовке и выполнение работ.

НОУОР вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного задания на оказание государственных услуг на платной основе.

НОУОР самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;

- самостоятельная работа занимающихся;

- работа занимающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;



- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль занимающихся.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки)

Многолетняя спортивная подготовка строится в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

ФССП устанавливаются следующие этапы многолетней спортивной подготовки, периоды спортивной подготовки и сроки реализации этапов спортивной подготовки (таблица 2).

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	Период подготовки
Тренировочный (Т) (спортивной специализации)	1-5 лет	1-2 год
		3-5 год
Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	1 год и весь период	до одного года
		весь период
Высшего спортивного мастерства (ВСМ)	весь период	до одного года

В тренировочном процессе выделяются следующие основные циклы:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; чаще всего используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);



- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания из арсенала различных видов подготовки, связанной с физическими нагрузками, с заданиями по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками; как правило, состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач);

- двигательные (тренировочные) задания (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки в текущем тренировочном занятии).

Спортивная подготовка подразделяется на следующие виды подготовки:

1) связанные с физической нагрузкой:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- участие в спортивных мероприятиях;

2) не связанные с физической нагрузкой:

- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;

3) инструкторская и судейская практика;

4) медико-биологические и восстановительные мероприятия;

5) тестирование и контроль.



II. Нормативная часть

2.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки занимающихся на всех этапах спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных занимающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление занимающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития гимнастки и корректировки уровня физической готовности;
- получение занимающимися знаний в области художественной гимнастики, освоение правил вида спорта художественная гимнастика, изучение истории, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных занимающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных занимающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-спортсменов и судей по художественной гимнастике.

2.2. Структура тренировочного процесса (виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, периоды отдыха, восстановительные и медико-биологические мероприятия. инструкторскую и судейскую практику, тестирование и контроль, период участия в спортивных мероприятиях)

На этапах спортивной подготовки Т, ССМ, ВСМ на тренировочных занятиях используются:



- Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка):

Общее соотношение видов подготовки в макроструктуре занятий на отдельных этапах спортивной подготовки должно соответствовать показателям, определенным ФССП (таблица 7).

- Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая подготовка):

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний:

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

о строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре, двигательной активности, здоровом образе жизни;

об истории развития и современном состоянии художественной гимнастики: истоки; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия);

основные термины;

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

понятие о режиме и его значении, понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Психологическая подготовка способствует формированию умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: при усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании.

- Периоды отдыха:

Спортивная подготовка осуществляется на непрерывной основе – на протяжении 52 недель. Периоды отдыха не предусмотрены. Вместе с тем они могут быть определены тренером по медицинским показаниям и иным значимым причинам. Во время тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха в каждом конкретном случае определяются тренером.

- Инструкторская и судейская практика:

Инструкторская и судейская практика регулируется тренером и включает в себя: выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку, частично передаваемых тренером функций по подготовке спортивного оборудования и инвентаря, организации мест тренировочных занятий, руководству подгруппой занимающихся во время занятий (контроль за безопасностью при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведение отдельных упражнений в рамках общей разминки, помощь тренеру при организации и проведении тренировки, помощь в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и



т.д.), ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной форме, обработку содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях муниципального уровня в разных судьейских должностях.

- Медико-биологические и восстановительные мероприятия:

Периодические медицинские обследования занимающихся организуются на базе ГБУ НО ВФД, по утвержденному графику. С целью регулирования восстановительных процессов в организме помимо организованного отдыха во время тренировочных занятий по мере необходимости используются: сеансы пребывания в суховоздушной бане (сауне), паровой бане; восстановительный массаж (сегментарный, точечный, иной); официально разрешенные к использованию средства фармакологической коррекции; восстановительное плавание; гидропроцедуры (контрастные ванны, контрастный душ, гидромассаж и др.); ароматерапия; электросон; сеансы психорегулирующих воздействий.

- Тестирование и контроль:

Сроки проведения тестирования определяются тренерским Советом и утверждаются руководителем НОУОР. Контрольные нормативы используются во время приемных, переводных, испытаниях для зачисления на определенный этап спортивной подготовки (Т, ССМ, ВСМ) или при переводе на очередной год подготовки соответствующего ее этапа,

- Период участия в спортивных мероприятиях (спортивные соревнования и тренировочные мероприятия).

Минимальное количество соревнований регламентировано ФССП (таблица 15).

Спортивные соревнования должны входить в План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной год спортивной подготовки, который после утверждения является компонентом Программы.

В целях создания наиболее благоприятных условий для спортивного совершенствования, ускоренного восстановления временно сниженной работоспособности, обеспечения непрерывности занятий, более качественной подготовки к участию в ответственных спортивных соревнованиях организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия должно соответствовать показателям, определенным ФССП (таблица 11).

Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся. Тренеры вправе самостоятельно устанавливать



соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими тренировочных занятий.

2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков (таблица 3).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в художественной гимнастике. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Таблица 3

Вид подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность подготовки
Физическая	Общая физическая	Повышение общей дееспособности
	Специальная физическая	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами

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

Таблица 4

Вид подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность подготовки
Теоретическая	Общие сведения	Понятие о физической культуре и спорте
	Основы техники	Строение и функции организма человека

Техническая подготовка – процесс обучения занимающихся основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей (таблица 5).

Таблица 5

Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность подготовки



Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета. Формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.
	Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
	Хореографическая	Освоение элементов классического экзерсиса, народного и современного танцев
	Акробатическая	Обучение элементам акробатики

Тактическая подготовка – развитие физических качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие, формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность, обеспечение постоянной соревновательной активности (таблица 6).

Таблица 6

Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность подготовки
Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
	Групповая	Подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;
	Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач.

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств (таблица 7).

Таблица 7

Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность подготовки
Психологическая	Базовая	Развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения.
	К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам.
	К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации.

2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки

Для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки необходимо



наличие:

- на тренировочный этап (этапе спортивной специализации) зачисляются занимающиеся в соответствии с возрастом, наличие спортивного разряда «второй юношеский спортивный разряд», выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение технической программы (таблица 8);

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта», выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение технической (таблица 9);

- на этапе высшего спортивного мастерства – наличие спортивного звания «Мастер спорта России», выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение технической программы (таблица 10).

Таблица 8

**Критерии общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл
2.	Поперечный шпагат	балл
3.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл
4.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с	балл
5.	И.П. – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты	балл
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл
7.	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног	балл
8.	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл
9.	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл
10.	Техническое мастерство	Техническая программа

Таблица 9

**Критерии общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства**



№ п/п	Упражнения	Единица оценки
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл
2.	Поперечный шпагат	балл
3.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл
4.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл
5.	И.П. – лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл
7.	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног	балл
8.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл
9.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл
10.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл
11.	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл
12.	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	
13.	Техническое мастерство	Техническая программа

Таблица 10

**Критерии общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки
1.	Поперечный шпагат	балл
2.	И.П. – стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170-180°, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	балл
3.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл
4.	И.П. – лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл
5.	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменной ног	балл
6.	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног	балл
7.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл
8.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл



9.	Переворот назад с правой и левой ноги	балл
10.	И.П. – вертикальное равновесие. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	балл
11.	И.П. – стойка на носке одной ноги, другая на «пассе». Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук	балл
12.	Техническое мастерство	Техническая программа

2.5. Перечень тренировочных мероприятий

Тренировочные мероприятия организуются и проводятся для подготовки к официальным спортивным соревнованиям или в летний и каникулярный периоды для поддержания физической формы и восстановления работоспособности. Перечень тренировочных мероприятий установлен ФССП.

Таблица 11

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	21	21	2 состава при подготовке в групповом упражнении-многоборье, 2 состава от заявочный квоты в многоборье (индивидуальная программа)
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18	



1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки проводит государственное бюджетное учреждение Нижегородской области «Врачебно-физкультурный диспансер».



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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 12

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)	
		минимум	максимум	минимум	максимум
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	9	8	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13		3	12
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16		1	9

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

2.9. Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 13

Минимальные требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства



Год подготовки	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
Количество часов в неделю	12	15	15	18	18	20	22	24	24
Количество тренировочных занятий в неделю	4	5	5	6	6	6	6	6	7
Общее количество часов в год	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	208	260	260	312	312	312	312	312	364

2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 14

№ п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки		
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	55-77	45-64	40-60
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	16-24	8-13	8-13
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-23	17-24	17-26
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-5	7-10	7-10
1.4.	Техническая подготовка (%)	20-25	13-17	8-11
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	12-17	12-19	12-17
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	4-6	4-6
4.	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	9-11	10-17



2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Таблица 15

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	2	2
Отборочные	2	3	4	6

2.12. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

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

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и отборочные – в подготовительном.

Кроме типового годичного цикла имеются полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода. Для художественной гимнастики на этапе начальной подготовки характерен типовой годичный цикл. Примерный план-схема годичного цикла начальной подготовки (таблица 36).

На этапах тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характерен полугодовой цикл со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Примерный план-схема годичного цикла на тренировочном этапе подготовки (таблица 37).

Примерный план-схема годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства (таблица 38).



Примерный план-схема годового цикла на этапе высшего спортивного мастерства (таблица 39).

В соответствии с традиционным подходом к периодизации тренировочного процесса выделяют различают:

1). Следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще-подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.



Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

2). В практике встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительные



- модельные
- подводящие
- ударный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные)- характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные. Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной и околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия). Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение к ним средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов



определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название ударных. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач. В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

Годичный цикл делится на 3 периода:

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации занимающихся, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период охватывает около 2 месяцев в каждом из полугодичных циклов. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих занимающихся общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации занимающихся длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность общеподготовительного этапа - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.



Соревновательные упражнения в тренировке, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий, возраста, квалификации, стажа спортсменов, условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют вытягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель вытягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом



мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у занимающихся зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации занимающихся. С помощью частоты и общего числа



соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого занимающегося. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности занимающихся.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более) он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Проводится ряд профилактических мероприятий, способствующих предотвращению утомления. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления занимающихся.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Для переходного периода характерным является восстановительно-поддерживающий мезоцикл с мягким тренировочным режимом, использованием эффекта переключения для исключения монотонности в тренировке. Восстановительно-разгрузочные мезоциклы применяются внутри периода основных соревнований (между соревновательными мезоциклами), их называют промежуточными.

Если занимающийся регулярно не тренировался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.



2.13. Режим тренировочной работы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы представлены в таблицах 16-17.

Тренировочный процесс организуется в две смены, по возможности 2 тренировки в день по расписанию, утвержденному директором.

Занятия занимающихся могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах, с учетом возрастных особенностей, этапа (периода) подготовки и не может превышать:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 часов.

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

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели тренировочных занятий. Из них 46 недель - в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и 6 недель работы в форме самостоятельных занятий спортсменов в период активного отдыха.

Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 16

Предельные тренировочные нагрузки на тренировочном этапе

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Период подготовки					
Количество часов в неделю	14	18	18	24	26
Количество тренировок в неделю	5	6	6	6	7



Общее количество часов в год	624	780	780	936	1352
Общее количество тренировок в год	260	312	312	312	364

Таблица 17

Пределные тренировочные нагрузки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Этапный норматив	Этапы			
	совершенствования спортивного мастерства			высшего спортивного мастерства
Период подготовки	1-й	2-й	3-й весь период	Весь период
Количество часов в неделю	28	32	32	32
Количество тренировок в неделю	8	10	11	11
Общее количество часов в год	1456	1664	1664	1664
Общее количество тренировок в год	416	520	572	572

2.15. Пределный объем соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки занимающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным занимающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.



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

Предельный объем соревновательной деятельности

Таблица 18

	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество спортивных соревнований	6	7	10	12
Количество дней	2	3	3	4
Количество часов в день	4	5	5	5
ВСЕГО часов	48	105	150	240

2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности занимающегося, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты занимающегося.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности занимающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- занимающимися в летний период, праздничные дни;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого занимающегося и оформляется в документальном виде.



III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Задачи отбора – определить для каждого поступающего возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «художественная гимнастика».

Основные критерии первичного отбора:

- возраст, благоприятный для начала занятий художественной гимнастикой с учетом требований ФССП;

- наличие обязательного медицинского допуска к занятиям спортом; соответствующий морфотип телосложения (экспертная оценка тренера); соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям (экспертная оценка тренера);

- мотивационно-волевые особенности стремление к достижениям, к самосовершенствованию, настойчивость, терпеливость и др.

Сроки комплектования групп на этапы подготовки определяются НОУОР, в соответствии с разработанными Правилами приема на Программу спортивной подготовки. Правила регламентируются постановлением Правительства Нижегородской области от 27 июля 2015 года № 478 и утверждаются директором учреждения.

Правила регламентируют прием поступающих на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта за счет средств на выполнение государственного задания.

Прием в НОУОР осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее - заявление о приеме).

Организация индивидуального отбора поступающих проводится приемной комиссией НОУОР с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области художественной гимнастики, необходимыми для освоения Программы.

Сроки проведения индивидуального отбора ежегодно утверждаются приказом директора учреждения.

Для поступающих на этапы подготовки индивидуальный отбор проводится в форме тестирования. Тестирование состоит из сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки (далее-ОФП и СФП).

Поступающий должен иметь соответствующий этапу, периоду (году) зачисления возраст, спортивный разряд, спортивное звание.

Тестирование на этапы тренировочный, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства состоит из сдачи нормативов ОФП и СФП и технического мастерства.



3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды спортивной подготовки: физическую, техническую, участие в спортивных соревнованиях.

Физическую подготовку подразделяют на:

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

- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств, на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);

В технической подготовке целесообразно выделять:

- беспредметную - обучение технике упражнений без предмета;

- предметную - обучение технике упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч булавки, лента);

- хореографическую – обучение элементам классического экзерсиса, народного и современного танцев;

- акробатическую - обучение элементам акробатики.

Участие в спортивных мероприятиях. Количество соревнований определено Программой с учетом показателей федерального стандарта спортивной подготовки. Перечень спортивных соревнований утверждается ежегодно (таблица 27).

Техническая подготовка-степень освоения спортсменом системы движений, приемов и действий, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. В структуре технической подготовленности выделяют базовые и дополнительные движения.

Базовые приемы и действия составляют основу технической оснащенности вида спорта. Без них невозможна эффективная соревновательная борьба с соблюдением существующих правил. Освоение базовых приемов и действий является обязательным для занимающегося, специализирующегося в любом виде спорта.

Дополнительные приемы и действия обеспечивают разносторонность технической подготовленности, способность адекватных технико-тактических решений в разных ситуациях, характерных для соревновательной деятельности.

Средствами практического решения задач совершенствования технического мастерства занимающихся являются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, общеподготовительные, специально-подготовительные и вспомогательные упражнения.

В процессе технического совершенствования применяются словесные, наглядные и практические методы. В зависимости от квалификации занимающихся, уровня их подготовленности, этапа обучения движениям преимущественно используется тот или иной метод или их сочетание.



Выделяют три этапа технической подготовленности занимающихся.

Первый этап-начальное разучивание. В процессе его создается общее представление о двигательном действии и формируется установка на овладение им, изучается главный механизм движения, формируется ритмическая структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки.

Второй этап -углубленное разучивание. Детализируется понимание закономерностей двигательного действия, совершенствуется его координационная структура по элементам движения, динамическим и кинематическим характеристикам, совершенствуется ритмическая структура, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям занимающихся.

Третий этап -закрепление и дальнейшее совершенствование. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность действий применительно к индивидуальным особенностям занимающегося, различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств.

Под спортивной тактикой следует понимать способы объединения и реализации технических приемов и действий, обеспечивающих эффективную и соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревнований. Уровень тактической подготовленности занимающихся зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и действиями), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной). В структуре тактической подготовленности выделяют такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивно тактики и особенностей их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения-форма проявления сознания занимающегося, отражающая его действия на основе тактических знаний.

Тактические навыки - заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий

Тактическое мышление - мышление занимающегося в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

При разработке тактического плана следует учитывать технико-тактические и функциональные возможности партнеров, опыт тактических действий сильнейших спортсменов, сведения об основных соперниках. Специфика вида спорта является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности занимающегося. Основной составной частью тактической подготовленности в сложнокоординационных видах является выбор рациональной тактической схемы и ее использование независимо от действий основных конкурентов.

В основе практических методов тактической деятельности лежит принцип моделирования деятельности спортсмена в соревнованиях.

Одна из проблем психологической подготовки-побуждение и мотивация занимающихся к постоянному совершенствованию на протяжении длительного



времени. На этапе начальной подготовки тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, он содержит много нового и интересного, и занимающийся прогрессирует от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у юных спортсменов интерес к занятиям. По мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации занимающийся не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям. По этой причине некоторые прекращают тренировки или находят интерес в занятиях другими видами спорта. Тренер должен стремиться обеспечить такую организацию и содержание тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед занимающимися задачи осязаемого совершенствования. На первом этапе многолетней спортивной подготовки должна быть обеспечена направленность на обучение и совершенствование основных двигательных навыков и умений, изучение основ вида спорта. В дальнейшем следует постоянно ориентировать занимающегося на необходимость активной работы над совершенствованием все более тонких компонентов подготовленности, преодоление постоянно возрастающих трудностей освоения все более высоких нагрузок.

Важнейшим аспектом психологической подготовки является обеспечение высокого уровня активности занимающегося в отношении спортивной деятельности в течение всего периода занятий спортом. Ключевым элементом здесь является мотивационная ориентация, связанная с желанием или нежеланием активно заниматься спортом.

На всех этапах многолетней подготовки следует стремиться к тому, чтобы выполнение любых заданий, тренировочных программ, участие в соревнованиях сопровождалось оценкой успешности проделанной работы. Даже в случаях неудачи и ошибок следует пытаться найти аргументы, вселяющие в занимающегося уверенность в своих силах, в возможности достижения поставленных целей.

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительно доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню спортивной подготовленности гимнастки, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения, подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят двигательные элементы, которые необходимы гимнастке как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем целостно более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ и тд.)



Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, в том числе упражнений с предметами, а также, когда речь идет о коррекции двигательного навыка, об исправлении некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах. Типичным примером использования расчлененного метода может служить освоение сложных вертушек. Это упражнение может быть расчленено, по крайней мере, на три части: кат обруча на определенное расстояние; отработка прыжка через обруч, отработка деталей этого движения, в том числе прыжка на определенную высоту; освоение собственно закрутки, которую можно выполнять в различных условиях.

Упражнения художественной гимнастике относят к числу непосредственно управляемых движений. Это дает возможность широко применять метод расчленения для освоения самых разных упражнений. Практически каждое движение гимнастики можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательных действий, улучшения выразительности движений и т.п. Вполне естественно, что это недоступно в тех случаях, когда действия не являются непосредственно управляемыми. Например, это не касается бросковых движений с предметами и аналогичных двигательных ситуаций.

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы.

1. Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает тренер в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого гимнастка может оперативно представить собственные действия. Такие указания имеют значение при исправлении более или менее грубых ошибок. При этом преподаватель всегда чутко реагирует на характер движения гимнастки и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. Музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на гимнастку в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, изменяя выразительность музыкального сопровождения, можно управлять действиями гимнастки, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоения двигательного навыка- при показе новых упражнений. Последующее самостоятельное выполнение упражнения более успешно происходит без музыки, а когда структура движения в основном усвоена, можно вновь приступать к занятиям с музыкальным сопровождением.

3. Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия спортсменки. Эти приемы можно определить, как приемы помощи, проводки и фиксации. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате занимающийся получает возможность лучше почувствовать характер действия при исполнении этого движения. Некоторые приемы проводки используются при исправлении более



тонких ошибок, связанных с координацией движений. Например, с помощью тренера занимающийся может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются тренером.

Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

При обучении элементарным упражнениям принципиально возможно применение различного рода тренажеров, которые способствуют освоению и закреплению некоторых базовых навыков. Например, механизм катапультирующий предметы и способствующий совершенствованию навыка их ловли в различных условиях.

4. В процессе обучения движениям чрезвычайно важен самоконтроль действий со стороны самого занимающегося. Независимо от характера внешнего воздействия занимающийся должен, возможно, более точно ощущать и оперативно анализировать свои действия. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Существует ряд характерных приемов уточнения двигательных действий. Наиболее простой и распространенный прием - это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнения целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Под основными формами организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, понимаются:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу или команду;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

тренировочные мероприятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование, занимающихся.

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



3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 19

Рекомендуемый объем тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки

Показатель	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
Количество часов в год	624	780	780	936	1352	1456	1664	1664	1664
Количество тренировочных занятий в год	260	312	312	312	364	416	520	572	572

Таблица 20

Рекомендуемый объем соревновательной деятельности
на этапах спортивной подготовки

Статус спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Муниципальные	2	2	1	1
Региональные	2	3	4	4
Межрегиональные, всероссийские, международные	2	2	5	7

3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Тренировочное занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной. В подготовительной части идет подготовка организма к основной части (развертывание вегетативных функций, разогревание двигательного аппарата). Длительность подготовительной части тренировочного занятия колеблется от 15 до 45 минут.



Содержанием основной части является программный материал. Основная часть может быть однонаправленного характера, а может носить сложный, комплексный характер.

Заключительная часть урока позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги. Длительность заключительной части тренировочного занятия колеблется от 15 до 30 минут.

Рекомендации:

1. Разучивать и совершенствовать сложные движения следует в первой половине основной части тренировочного занятия.
2. Начинать тренировку видов многоборья рекомендуется с отстающего вида многоборья.
3. Перед выполнением упражнения с любым предметом целесообразно выполнить специальную разминку с этим предметом - повторить основные структурные элементы.
4. Учитывая специфику художественной гимнастики как сложно-координационного вида спорта, заниматься общей и специальной физической подготовкой в конце основной части тренировки, за исключением случаев, когда ОФП и СФП посвящено тренировочное занятие целиком.
5. В период непосредственной подготовки к спортивным соревнованиям последовательность прохождения видов многоборья должна соответствовать соревновательной.
6. При построении тренировочного занятия принципиальным является чередование нагрузок и отдыха. Слишком малые интервалы отдыха между выполнением соединений, упражнения могут привести к переутомлению. Слишком длинные паузы отдыха – к расхолаживанию, неэффективному воздействию на вегетативную систему, снижению интенсивности занятия.
7. Физиологическая кривая занятия не растет постепенно от движения к движению, а имеет волнообразный характер-интенсивные движения сменяются менее нагрузочными.
8. Занятия художественной гимнастикой проводятся под музыкальное сопровождение.

Максимальная наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки с учетом соблюдения требований безопасности и пропускной возможности спортивного зала.

Состояние спортивного зала должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Для занятий хореографией, тренировочными занятиями используется зал площадью из расчета 3 - 4 кв.м. на одного занимающегося, с высотой потолка не менее 6 м.



Балетная перекладина в зале установлена на высоте 0,9 - 1,1 м от пола и расстоянии 0,3 м от стены. Одна из стен зала оборудована зеркалами на высоту 2,1 м.

Пол в зале дощатый со специальным покрытием, поверхность пола ровная, без щелей и изъянов. Стены зала не имеют выступов, карнизов. Стены окрашены масляной краской на высоту 1,5 - 2,0 м от пола, а верхнюю часть - клеевой краской. Батареи располагаются в нишах под окнами и закрыты решетками. На окнах предусмотрены заградительные устройства.

В начале каждого тренировочного года проводится приемка готовности учреждения:

составляется акт испытаний оборудования и инвентаря;

обновляются инструкции по технике безопасности для занимающихся и работников.

Тренировочные занятия, как правило, проводятся с группой занимающихся. Возможны объединения в одну группу.

Существующее законодательство регламентирует условия проведения соревнований, безопасность и правопорядок в ходе соревновательной деятельности.

В начале тренировочного года тренер проводит инструктаж со занимающимися по правилам поведения в спортивном зале и помещениях учреждения. Сведения о проведении инструктажей заносятся в журнал учета тренировочных занятий.

Для проведения тренировочных занятий в спортивном зале необходимо иметь акт – разрешение на проведение тренировочных занятий.

Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения, иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания доврачебной помощи.

Спортивный зал необходимо проветривать, проводить влажную уборку, чистку гимнастического ковра согласно утвержденному графику.

Занимающиеся должны иметь медицинский допуск, пройти инструктаж по технике безопасности.

Занимающиеся переодеваются в спортивную форму в раздевалке, снимают предметы, представляющие опасность (часы, серьги, цепочки, большие заколки для волос). Занимающиеся должны иметь опрятный вид.

Занимающимся не разрешается входить в спортивный зал без тренера, выходить из зала без разрешения тренера.

В спортивном зале использовать оборудование, необходимое для проведения занятий. Для хранения инвентаря выделено специальное помещение.

В спортивном зале занимающиеся располагают личные предметы (мяч, лента, булавы, скакалка) в специально отведённом месте.

В спортивном зале разрешается ходить только вдоль площадок.

Тренировочные занятия заканчиваются с разрешения тренера.



3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место занимающимся на спортивных соревнованиях. Тренер, совместно с занимающимся, определяет контрольные, отборочные, основные спортивные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими занимающимися и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст занимающегося;
- стаж занятий спортом;
- спортивную квалификацию и опыт занимающегося;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья занимающегося;
- уровень спортивной мотивации занимающегося;
- уровень психологической устойчивости занимающегося, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности занимающегося;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если занимающийся проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка занимающегося.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона могут изменяться планируемые официальные спортивные мероприятия, выступление в индивидуальной программе или групповом упражнении, планируемые результаты. Многие зависят от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение занимающимися тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Программный материал по этапам, периодам обучения представлен в таблицах 21-22.

Таблица 21

	Раздел тренировочного плана	СС-1	СС-2,3 весь период	ВСМ весь период
I	Теоретическая подготовка			
	История развития избранного вида спорта.	+	+	+



	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	+	+	+
	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	+	+	+
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.	+	+	+
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	+	+	+
	Гигиенические знания, умения и навыки.	+	+	+
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	+	+	+
	Основы спортивного питания.	+	+	+
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	+	+	+
	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	+	+	+
II	Общая и специальная физическая подготовка			
	Комплексы физических упражнений на развитие гибкости (пассивная гибкость, активная гибкость)	+	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие ловкости (задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами)	+	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие устойчивости(упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре)	+	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие силы (упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.)	+	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие выносливости (выполнение различных заданий на фоне утомления)	+	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие скорости (упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)	+	+	+
III	Избранный вид спорта-техническая подготовка			
	Упражнения со скакалкой			
	Фундаментальные Технические группы движений предметом:			
	-проход прыжком через скакалку, вращающуюся вперед, назад, в сторону	+	+	+
	-проход мелкими прыжками/ скачками через скакалку, вращающуюся вперед, назад, в сторону (серия – минимум 3)	+	+	+
	-эшаппе	+	+	+
	-спирали	+	+	+
	Другие Технические группы движений предметом:			
	-вращения скакалки, сложенной вдвое (серия – мин. 3)	+	+	+
	-одно вращение раскрытой и натянутой скакалки, удерживаемой за середину или за конец	+	+	+
	Маленький бросок и ловля	+	+	+
	Упражнения с обручем			
	Фундаментальные Технические группы движений предметом:			



Проход через обруч всего тела или части тела	+	+	+
Перекат через мин. 2 сегмента тела	+	+	+
Перекат по полу	+	+	+
-Вращения обруча на кисти руки (серия – мин. 3)	+	+	+
-1 свободное вращение вокруг части тела	+	+	+
Вращения обруча вокруг своей оси:	+	+	+
-1 свободное вращение между пальцами	+	+	+
-1 свободное вращение на части тела	+	+	+
-серия (минимум 3) вращений на полу	+	+	+
Другие Технические группы движений предметом:			
-проход над обручем всего тела или части тела	+	+	+
-маленький бросок и ловля	+	+	+
Упражнения с мячом.			
Фундаментальные Технические группы движений предметом:			
- перекат через мин. 2 сегмента тела	+	+	+
-перекат по полу	+	+	+
Отбивы:			
-серия (мин. 3) маленьких отбивов	+	+	+
-один большой/ высокий отбив	+	+	+
-видимый отбив от части тела	+	+	+
-широкие круговые движения руками в виде 8 и широким движением туловища	+	+	+
-ловля мяча одной рукой	+	+	+
Другие Технические группы движений предметом:			
-движение с выкрутом мяча	+	+	+
-вращения кисти вокруг мяча	+	+	+
-сопровождаемые маленькие перекаты (серия – минимум 3)	+	+	+
-перекат тела по мячу на полу			
- маленький бросок и ловля	+	+	+
Упражнения с булавами.			
Фундаментальные Технические группы движений предметом:			
- мельница: мин. 4 круга, которые выполняются каждый раз с отставанием, чередуя скрещенные и не скрещенные запястья/ руки	+	+	+
- маленькие круги (серии – минимум 3) обеими булавами	+	+	+
- асимметричные движения 2 булавами должны быть различными по форме или амплитуде, по плоскостям работы или направлениям	+	+	+
- маленькие броски и ловля с вращением 2 булав одновременно или последовательно	+	+	+
Другие Технические группы движений предметом:			
-свободное вращение 1 или 2 булав на части тела или на полу	+	+	+
-перекат 1 или 2 булав по части тела или по полу	+	+	+
-отталкивание 1 или 2 булав от тела	+	+	+
-движение «соскальзывание»	+	+	+
- постукивание	+	+	+
-маленькие круги (серии – минимум 3) 1 булавой	+	+	+
-маленький бросок и ловля 1 булавы	+	+	+
-броски/ловля 2 булав одновременно	+	+	+
-ассимметричный бросок/ловля 2 булав	+	+	+
-каскадные броски (двойные или тройные)	+	+	+
Упражнения с лентой.			
Фундаментальные Технические группы движений предметом:			
-спирали (4-5 витков), плотных и одинаковых по высоте	+	+	+
-спирали по полу	+	+	+
-змейки (4-5 витков), плотных и одинаковых по высоте	+	+	+
-змейки по полу	+	+	+
-проход в рисунок или над рисунком ленты	+	+	+



- эшappe	+	+	+
Другие Технические группы движений предметом:			
- бумеранг	+	+	+
-вращательное движение палочки ленты вокруг кисти	+	+	+
-перекат палочки ленты по части тела	+	+	+
-отталкивание палочки ленты от части тела	+	+	+
Трудность предмета :			
-без зрительного контроля	+	+	+
-без помощи кистей руки/рук	+	+	+
-двойное вращение , во время Прыжков или подпрыгиваний/скачков	+	+	+
-очень быстрое вращение булавы/булавы в полете	+	+	+
-с вращением тела	+	+	+
-передачи предмета без помощи рук – минимум 2 различные части тела	+	+	+
-2 или 3 больших переката предмета по различным частям	+	+	+
-большой перекат по различным частям тела в позиции на полу	+	+	+
-ловля в перекат предмета по телу	+	+	+
-ловля с проходом в предмет	+	+	+
-ловля сразу во вращение предмета	+	+	+
-асимметричный бросок 2 булав/ Смешанная ловля	+	+	+
-бросок/ловля под ногами	+	+	+
-скрещивание рук во время Прыжков или подпрыгиваний/скачков	+	+	+
-повторный бросок	+	+	+
-бросок раскрытой, натянутой скакалки	+	+	+
Трудность с обменом:			
-выполнение разных типов обменов с различными бросками и/или ловлей (минимум 5различных типов)	+	+	+
-одновременно или в очень быстрой последовательности	+	+	+
-на одном месте или с перемещением			
- всеми 5 гимнастками или подгруппами	+	+	+
-одним типом предметов или разными	+	+	+
-дистанция 6 м	+	+	+
-ловля на полу	+	+	+
-бросок и/или ловля двух булав вместе	+	+	+
-Бросок и/или ловля, выполненная без зрительного контроля или без помощи кистей рук	+	+	+
-элемент с Вращением (не Трудность) во время полета предмета	+	+	+
-обратный бросок	+	+	+
Динамические элементы с Вращением и броском:			
-минимум 2 вращения тела вокруг любой оси во время броска или полета предмета	+	+	+
-потеря зрительного контроля за предметом	+	+	+
-с переходом на пол или без перехода	+	+	+
-ловля предмета во время или в конце вращения(ий)	+	+	+
Дополнительные критерии R^*			
- изменение оси вращения тела под броском или во время ловли предмета	+	+	+
-без зрительного контроля при броске/ловле	+	+	+
- без помощи кистей рук при броске/ловле	+	+	+
- изменение уровня гимнастки (два уровня: полёт/стоя и пол)	+	+	+
- проход в предмет при броске/ ловле	+	+	+
Специфические броски предмета			
-с вращением вокруг диаметра; в горизонтальной или вертикальной плоскости	+	+	+
- наклонная плоскость	+	+	+
- бросок 2-х булав	+	+	+
-асимметричный бросок 2 булав	+	+	+



- смешанная ловля скакалки/ булавы	+	+	+
- бросок и/или ловля под ногой (ногами) во время прыжка	+	+	+
- булавы: каскадные или последовательные броски	+	+	+
- раскрытая скакалка	+	+	+
Специфическая ловля предметов			
-прямая ловля в пережат предмет	+	+	+
-обратный бросок/ отбив	+	+	+
-ловля сразу во вращение предмета	+	+	+
Элементы Сотрудничества с или без вращения тела	+	+	+
Без броска и с броском предмета(С) :			
-все 5 гимнасток	+	+	+
-подгруппы (пары, тройка, 4+1)	+	+	+
-возможна поддержка (поднятие) одной или нескольких гимнасток с помощью предметов и/ или гимнасток	+	+	+
Многократные обмены (СС):			
-мин 2 обмена, выполненные каждой Гимнасткой	+	+	+
-использование различных движений предметами (отбивы, пережаты по полу,броски и т.п.)	+	+	+
Бросок 2 или более предметов (4 булавы) (С [→])	+	+	+
-одновременно или в быстрой последовательности одной и той же гимнасткой (макс. 2 раза)	+	+	+
Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и немедленная ловля своего предмета или предмета партнера (CR):	+	+	+
-под броском предмета, динамический элемент с вращением с потерей зрительного контроля за предметом	+	+	+
-с помощью партнера/партнеров или предметов	+	+	+
- поддержка/ поднятие (этот вариант не обязателен)	+	+	+
Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и ловля своего предмета или предмета партнера (CRR 1-2 gymnasts,CRR3 3 gymnasts):	+	+	+
-под броском предмета, динамический элемент с вращением с потерей зрительного контроля за предметом	+	+	+
-проход над, под или через 1 или несколько предметов и/или партнеров.	+	+	+
-проход может также выполняться с помощью 1 или нескольких партнеров и/или предметов 1 или нескольких партнеров)	+	+	+
Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и немедленная ловля своего предмета или предмета партнера (CRRR) :	+	+	+
- проход гимнастки через летящий предмет партнера (предмет не удерживается ни партнером, ни гимнасткой, осуществляющей проход) с динамическим элементом с вращением, с потерей зрительного контроля за предметом	+	+	+
Трудность Прыжков			
-прыжки со сменой ног в различных положениях;в кольцо	+	+	+
- «Щука» ноги врозь	+	+	+
- «Казак»ноги в различных положениях; в кольцо	+	+	+
- «Фуэте» ноги в различных положениях	+	+	+
- перекидной ноги в различных положениях	+	+	+
- прыжок шагом и подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад; с вращением туловища.Эти прыжки могут выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные.	+	+	+
- прыжок со сменой выпрямленных или согнутых ног в шпагат:подбивной, в кольцо, с наклоном туловища назад и/или с вращением туловища-	+	+	+
-прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях,а также с наклоном туловища и/или со сменой ног	+	+	+
Трудности Равновесий			



	-свободная нога горизонтально в различных направлениях; наклон туловища вперед, назад, в сторону	+	+	+
	-свободная нога вверх в разных направлениях; туловище горизонтально или ниже; с помощью или без	+	+	+
	-Фуэте (мин 3 разные формы без помощи рук, на релеве, с минимум 1 поворотом на 90 или 180).	+	+	+
	-равновесия с опорой на различные части тела	+	+	+
	-динамическое равновесие с полной волной телом	+	+	+
	-динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела	+	+	+
	Трудности Вращений	+	+	+
	-свободная нога ниже горизонтали: пассе; наклон туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной	+	+	+
	-свободная нога выпрямлена или согнута горизонтально; наклон туловища горизонтально	+	+	+
	-свободная нога вверх с помощью или без помощи; туловище горизонтально или ниже	+	+	+
	-циркуль вперед, в сторону, назад; спиральный поворот с полной волной; вращение "penche"	+	+	+
	-вращения на различных частях тела	+	+	+
	-«Фуэте»	+	+	+
IV	Акробатика			
	-кувырки вперед, назад, в сторону без полета	+	+	+
	-перевороты вперед, назад, в сторону без полета	+	+	+
	-в "переворотах" различные виды опоры (на груди, предплечьях, кисти/ кистях рук)	+	+	+
	-«Рыбка» - переворот на полу на плече, с переходом через вертикаль выпрямленным телом	+	+	+
	- задняя опора на плечах	+	+	+
	-боковой или передний шпагат в опоре на полу, без остановки в позиции	+	+	+
	-опора на одной или обеих кистях или на предплечьях без иного контакта с полом, без переворота тела и без остановки в вертикальном положении.	+	+	
V	Хореография			
	Экзерсис у станка			
	1. Retites battements sur le cou-de-pied с plie releve на всей стопе и на полупальцах.	+	+	+
	2. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием на demi- plie-releve et releve на полупальцах.	+	+	+
	3. Demi et grand rond de jambe developpe на полупальцах и с переходом из позы в позу.	+	+	+
	4. Grand rond de jambe jete en dehors et en dedans.	+	+	+
	5. Battements developpes tombe en face, в разных позах, завершая носком в пол и под 90 градусов.	+	+	+
	6. Половина tour en dehors et en dedans с plie-releve, с ногой, вытянутой вперед и назад на 45 и 90 градусов.	+	+	+
	Экзерсис на середине зала			
	1. Battements fondus:			
	• с plie releve et demi rond de jambe на 45° из позы в позу;	+	+	+
	• double на всей стопе.	+	+	+
	2. Battements soutenus на 90 градусов.	+	+	+
	3. Grand battements jete developpes.	+	+	+
	4. Pirouette en dehors et en dedans с V, IV, II позиций, с окончанием в V и VI позиции.	+	+	+
	<u>Allegro</u>			
	1. Pas jete ferme.	+	+	+
	2. Pas ballote (носком в пол).	+	+	+
	3. Sissoune fondus на 90° во всех направлениях	+	+	+



4. Grand sissoune ouverte во всех направлениях и позах без продвижения и с продвижением.	+	+	+
5. Grand pas assemble.	+	+	+
6. Grand pas jete.	+	+	+
Малая группа прыжков:			
Соте, шажман де пье, жете, глиссад, ассамбле, амбуате, сиссон симпл.	+	+	+
Средняя группа прыжков:	+	+	+
Сотбаск, револьтад на 90°, сиссон ферме, сиссон фуэте, прыжок со сменой положения ног впереди, фаи, кабриоль на 90°.	+	+	+
Большая группа прыжков:			
Гранд жете (прыжок шагом), шагом касаясь, па де ша (назад), энтрелесе (перекидной, в равновесие), прыжок согнувшись, согнув левую, руки вверх, прыжок согнувшись и прыжок согнувшись ноги врозь, прыжок согнувшись, согнув одну, руки вверх.	+	+	+
Скрестные повороты:	+	+	+
Выполнять скрестным шагом одной впереди или сзади другой ноги на 180, 360°. Скрестный поворот на 180° шагом вперед или назад правую (левую) поставить впереди (сзади) опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, выполнять поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги). Скрестный поворот на 360° шагом вперед, в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.	+	+	+
Комбинация танцевальных шагов:			
-шаги бального танца	+	+	+
- фольклора	+	+	+
- модерн	+	+	+

3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Тренировочный этап:

Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта.

- История возникновения и развития спорта.
- Значение физической культуры и спорта в жизни людей.
- Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире.
- Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение.
- Дух спорта.
- Движение Fair Play.
- Ценность честной победы.

Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил

- Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила.
- Источники информации об антидопинговых правилах (сайты «РУСАДА», ГАУНО ЦСП, учреждения и др.).
- Субстанции и методы, запрещенные в спорте.
- К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций).
- Виды нарушений антидопинговых правил.

Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте.



- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).
- Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).
- Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
- Тема 4. Антидопинговые правила и документы.
- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).
- Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
- Тема 5. Процедура тестирования спортсмена.
- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).
- Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
- Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил.
- Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил.
- Права и обязанности спортсмена.
- Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом.
- Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений.
- Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.
- Тема 7. Правила безопасности спортсменов.
- Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД).
- Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.
- Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике.
- Что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг.

Определение понятия «допинг». Причины введения запрета на допинг:

- История борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте.



- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).
- Социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил.

- Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений.
- Биологический паспорт спортсмена.

Тема 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.

- Классы запрещенных в спорте субстанций и методов.
- Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА.
- Программа мониторинга ВАДА.
- Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов.
- Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- Риск применения биологически-активных добавок.
- Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.

Тема 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS .

- Что такое система ADAMS.
- Пулы тестирования спортсменов.
- Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов.
- Нарушения правил доступности.
- Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами.
- Ошибки при заполнении системы ADAMS.

Тема 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом.

- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
- Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте.
- Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте.
- Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности.
- Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд.
- Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.

Тема 6. Международные документы:

- Всемирный антидопинговый кодекс.
- Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон.



- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.
- Международный стандарт по терапевтическому использованию.
- Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных.

- Международный стандарт для лабораторий.
- Международный стандарт по образованию.
- Международный стандарт по обработке результатов.

Тема 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства.

- Статус и полномочия РАА «РУСАДА».
- Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ.
- Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях.
- Глава 54.1 Трудового кодекса РФ.

- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368».

- Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи).

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

Тема 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови).

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

Тема 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил.

- Обработка результатов тестирования.
- Международный стандарт по обработке результатов.
- Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил.

- Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом.

- Статус в период отстранения и дисквалификации.
- Административная и уголовная ответственность за нарушения.
- Положения Трудового кодекса РФ.



Этап высшего спортивного мастерства:

Тема 1. Виды нарушений антидопинговых правил

- Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений.
- Биологический паспорт спортсмена: гематологический, стероидный и эндокринологический модули.
- Статистика РАА «РУСАДА» по нарушениям среди легкоатлетов.

Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов

- Классы запрещенных в спорте субстанций и методов.
- Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА.
- Программа мониторинга ВАДА.
- Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов.
- Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- Риск применения БАД.
- Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.

Тема 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS

- Пулы тестирования спортсменов.
- Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов.
- Нарушение правил доступности.
- Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами.
- Ошибки при заполнении системы ADAMS.

Тема 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом

- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
- Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте
- Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте.
- Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности.

- Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд.
- Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.

Тема 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА.

- Всемирный антидопинговый кодекс.
- Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон.
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.
- Международный стандарт по терапевтическому использованию.



- Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных.
- Международный стандарт для лабораторий.
- Международный стандарт по образованию.
- Международный стандарт по обработке результатов.

Тема 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

- Статус и полномочия РАА «РУСАДА».
- Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ.
- Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях.

- Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. - Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368».

- Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

Тема 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил

- Обработка результатов тестирования.
- Международный стандарт по обработке результатов.
- Алгоритм действий спортсмена/персонала спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил.

- Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами.

- Статус в период отстранения и дисквалификации.
- Административная и уголовная ответственность за нарушения.
- Положения Трудового кодекса РФ.

Тема 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям.



- Организаторы крупных спортивных мероприятий: их роль и обязанности в части противодействия допингу.
- Особенности антидопинговых правил, применимых к мероприятиям, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета.
- Образовательные ресурсы по антидопингу.

3.8. Планы восстановительных мероприятий

Успешное решение задач, стоящих в процессе спортивной подготовки, невозможны без системы специальных средств и условий восстановления. К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов.

Вопросы восстановления решаются: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Планы восстановительных мероприятий для использования в процессе спортивной подготовки формируются тренерами во взаимосвязи с тренировочными планами. При этом тренировочные планы первичны по отношению к планам восстановительных мероприятий. Планы восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, а также наличие индивидуальных показаний отдельным спортсменам.

Восстановительные мероприятия:

- Педагогические средства восстановления представлены в виде 2 групп:

1 группа

- Рациональное планирование тренировочного процесса;
- Эффективное построение микро- и макроциклов;
- Организация дней отдыха, вариабельность нагрузки;
- Разнообразие средств и методов;
- Рациональное соотношение общей и специальной разминки;
- Целенаправленное чередование нагрузок и отдыха.

2 группа

- Полноценная разминка;
- Рациональное построение занятий;
- Создание положительного фона на разминке;



- Индивидуализация;
- Идеомоторные и дыхательные упражнения;
- Рациональная последовательность упражнений, частей, связок;
- Эффективное использование интервалов отдыха.

-Психологически средства восстановления:

- психорегулирующая тренировка;
- упражнения для мышечного расслабления;
- сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

• особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

- Медико-биологические средства восстановления:

• применение витаминов и комплексов, препаратов пластического действия, препаратов энергетического действия, стимуляторов кроветворения, рациональный режим дня;

• душ успокаивающий, контрастный и возбуждающий; массаж; бани 1-2 раза в неделю.

-психологические средства восстановления:

• организация внешних условий и факторов тренировки, создание положительного эмоционального фона тренировки, переключение внимание, мыслей, самоуспокоение, методы саморегуляции, идеомоторная тренировка.

Время применения	Мероприятие
Перед тренировками	1.Самомассаж 2.Витамины 3.Установка на тренировку, положительный фон. 4.Самонастройка.
Во время тренировок	1.Рациональное построение тренировочного занятия. 2.Разнообразие средств и методов тренировки. 3.Адекватные интервалы отдыха. 4.Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. 5.Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы. 6.Идеомоторная тренировка.
После 1 тренировки	1.Непродолжительный контрастный душ. 2.Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков. 3.Витамин С. 4.Небольшое теоретическое занятие. 5.Активный или пассивный отдых.
После 2 тренировки	1.Теплый душ. 2.Общий массаж. 3.Поливитамины (во время еды). 4.Дневной сон.
2 раза в неделю	Баня: паровая или сауна.
1 раз в неделю	День профилактического отдыха.



3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Планы инструкторской практики (таблица 22) и судейской практики (таблица 23) формируются тренерами с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий.

Представленная программа имеет цель подготовить не только занимающихся высокого уровня, но и грамотных занимающихся, досконально знающих правила соревнований по художественной гимнастике, правила поведения в спортивном зале, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность занимающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. Вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Одной из задач НОУОР является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в проведении и организации физкультурных мероприятий, массовых спортивных праздников и соревнований. Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней спортивной подготовки.

Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски инвентаря и подготовки к занятиям, даются уже на этапе начальной подготовки.

Инструкторская работа, в более расширенных объемах, продолжается в группах ССМ и ВСМ. Занимающиеся уже должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапов ССМ и ВСМ является выполнение требований спортивного судьи 3 категории.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.



Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: подготовительной (разминки), основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе мероприятий, проводимых в физкультурно-спортивных и общеобразовательных организациях.

Для занимающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Занимающиеся этапа высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Таблица 22

План инструкторской практики

Содержание	Этап Т	Этап ССМ	Этап ВСМ
1. Теоретические занятия			
Обзор развития и состояния художественной гимнастики	+	+	
Краткие сведения об организме человека	+	+	+
Врачебный контроль		+	+
Организация работы школы	+	+	+
Общие основы методики обучения и тренировки		+	+
Оборудование мест занятий	+	+	
Соблюдение правил техники безопасности	+	+	+
Оказание первой медицинской помощи		+	+
Предупреждение травматизма	+	+	+
Спортивный инвентарь и оборудование	+	+	
Организация и проведение школьных спортивных мероприятий		+	+
Организация и проведение региональных и муниципальных спортивных мероприятий		+	+
Понятие о системе оценок упражнения		+	+
Классификация ошибок	+	+	+
Общие положения о соревнованиях (командные, индивидуальные, командно-индивидуальные)	+	+	+
Обучение записи упражнений с помощью символов		+	+
2. Методические занятия			
Техника упражнений художественной гимнастики	+	+	+



Тактика подготовки	+	+	+
Методика обучения элементам	+	+	+
3.Практические занятия			
Проводить разминку, занятия по ОФП,СФП,	+	+	+
Проведение подвижных игр и эстафет в группах НП	+	+	
Обучать технике элементов	+	+	+
Обучать технике владения предметами	+	+	+
Проводить тренировку с группами начальной подготовки	+	+	
Проводить тренировку с тренировочными группами	+	+	+
Объяснение ошибок, оказание помощи	+	+	+
Подбирать элементы, музыкальное сопровождение		+	+
Составлять упражнения без предмета и с предметами, групповые упражнения		+	+
Шефство над 1-2 гимнастками		+	+
Проведение соревнований	+	+	+
Судейство соревнований		+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту»		+	+

Таблица 23

План подготовки судей по спорту

Содержание	Этап Т	Этап ССМ	Этап ВСМ
I.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ			
Соревнования и программа	+		
Хронометраж	+		
Состав судейских бригад	+		
Подсчет окончательных оценок	+		
Протесты по выявленным оценкам		+	+
Совещания судей			
Площадка	+		
Предметы	+		
Спортивная одежда гимнасток	+		
Музыкальный аккомпанемент-требования		+	+
Дисциплина гимнасток	+	+	+
Дисциплина тренеров	+	+	+
Сбавки, применяемые судьей-хронометристом, судьей на линии и ответственным судьей в индивидуальных упражнениях.	+	+	+
II. ТРУДНОСТЬ (D) ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ			
Трудность тела	+	+	+
Трудность предмета	+	+	+
Новые оригинальные элементы	+	+	+
Оценка трудности	+	+	+
Прыжки	+	+	+
Равновесия	+	+	+
Вращения	+	+	+
III. АРТИСТИЗМ			
IV.ИСПОЛНЕНИЕ			
V.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОК			
VI.ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ			
	+	+	+



IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд» и выше;
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение № 9 к настоящему ФССП);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «художественная гимнастика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- спортивное звание «мастер спорта России»;



- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольных нормативов 1 раз в год, проверки технической подготовленности в форме участия в спортивных соревнованиях согласно Календарного плана.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами отделения в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося



на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Сроки и график приема контрольных нормативов, Состав комиссии по приему контрольных нормативов, Состав апелляционной комиссии по приему контрольных нормативов ежегодно утверждается приказом директора НОУОР. Для сдачи контрольных нормативов тренерским Советом составляются списки спортсменов по этапам, периодам спортивной подготовки, приказом директора определяется ответственное лицо за организацию и подготовку к приему нормативов. Спортсмены, которые по уважительным причинам не принимали участие в сдаче контрольных нормативов в установленные сроки, предоставляются дополнительные дни.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

После каждого периода спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий этап, период подготовки.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах 24-31.

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
-------	------------	----------------	----------



11.	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, 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
12.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги 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
13.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за голени; «3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
14.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением 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
15.	И.П. – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «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 разведены
16.	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
17.	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	«5» – в течение 5 с; «4» – в течение 4 с; «3» – в течение 3 с; «2» – в течение 2 с; «1» – в течение 1 с
18.	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; «4» – перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди



19.	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, 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 частей 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
20.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Средний балл для зачисления- 5,0 - 4,0;

Средний балл для перевода-3,9 - 3,5;

Обязательная техническая программа состоит из определенного Единой Всероссийской спортивной квалификации количества упражнений, минимального количества баллов для того, чтобы считать занимающегося выполнившим норматив спортивного разряда.

Спортивная дисциплина	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды
	I	II	III	I
Многоборье	50,0	46,0	33,0	19,5
Групповое упражнение-многоборье	26,0	22,0	20,0	9,0

Таблица 25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
14.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата
15.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
16.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за голени; «3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см



17.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз
18.	И.П. – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	«5» – до касания руками ног, стопы вместе; «4» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; «2» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
19.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» – 36-37 раз; «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза
20.	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	«5» – в течение 8 с; «4» – в течение 7 с; «3» – в течение 6 с; «2» – в течение 5 с; «1» – в течение 4 с
21.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» – амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
22.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160°-145°; «2» – амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали
23.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°
24.	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине



25.	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; «3» – 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
26.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Средний балл для зачисления- 5,0 - 4,0;

Средний балл для перевода- 3,9 - 3,5;

Обязательная техническая программа состоит из определенного Единой Всероссийской спортивной квалификации количества упражнений, минимального количества баллов для того, чтобы считать занимающегося выполнившим норматив спортивного разряда.

Многоборье – 58 баллов и более;

Групповое упражнение – многоборье - 32 балла и более.

Таблица 26

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе
высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
13.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги 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
14.	И.П. – стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170-180°, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°. «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°.



15.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз
16.	И.П. – лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл	«5» – до касания руками ног, стопы вместе; «4» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; «2» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
17.	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменной ног	балл	«5» – выполняется в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^\circ$. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; «4» – выполняется в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^\circ$. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; «3» – 13-14 прыжков с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой не ниже 180° . В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены; «2» – 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитудой не ниже 180° . В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены носки слегка расслаблены; «1» – 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения и амплитуды. В полетной фазе плечи приподняты, ноги расслаблены
18.	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	«5» – в течение 8 с; «4» – в течение 7 с; «3» – в течение 6 с; «2» – в течение 5 с; «1» – в течение 4 с
19.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда более 180° , туловище вертикально; «4» – амплитуда к 180° , туловище отклонено от вертикали; «3» – амплитуда $175^\circ-160^\circ$, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда $160^\circ-145^\circ$, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145° , туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
20.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близко к 180° , туловище отклонено от вертикали; «3» – амплитуда $160^\circ-145^\circ$; «2» – амплитуда 135° , на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135° , на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
21.	Переворот назад с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;



			«2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°
22.	И.П. – вертикальное равновесие. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	балл	«5» – перебрасывание без подскоков, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» – перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска; «2» – перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска
23.	И.П. – стойка на носке одной ноги, другая на «пассе». Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками
24.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

Средний балл для зачисления- 5,0 - 4,0;

Средний балл для перевода-3,9 - 3,5;

Обязательная техническая программа состоит из определенного Единой Всероссийской спортивной квалификации количества упражнений, минимального количества баллов для того, чтобы считать занимающегося выполнившим норматив спортивного разряда.

Многоборье – 68 баллов и более;

Групповое упражнение – многоборье – 42 балла и более.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в НОУОР, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.



IV. Перечень информационного обеспечения Программы

5.1. Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими

1. “Теория и методика физической культуры: Учебник” под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина, М., Советский спорт, 2007.
2. Художественная гимнастика в школе. Г.А.Боброва, Москва, «Физкультура и спорт», 1978.
3. Гимнастика, под.ред.М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова, Москва, 2002.
4. Особенности специализированного питания в художественной гимнастике, А.В.Плешкань, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2005.
5. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, Москва, 2007.
6. Детская аэробика, С.В.Колесникова, Ростов-на-Дону, 2005.
7. Азбука классического танца, Базарова Н., Мей В.– Л.: Искусство, 1983.
8. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании, Буданова Г.П.– М., 1999.
9. Аверкович Э.П., Плешкань А.В. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. Рек. – М: Изд-во ВНИИФК, 1989. -30с.
10. Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Киев, 1991. - 87 с.
11. Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. – Киев. Муз. Украина, 1987. - 96с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореферат канд. педагогических наук. – СПб, 2003.-20 с.
12. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – ВФХГ, 2001, 51 с.
13. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных композиций, формирование творческих умений и музыкально-двигательной подготовки. Метод. Рекомендации СПб. Издательство во СПб ГАФК, 1994 – 30 с.
14. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике: учебнометодическое пособие. СПб. Изд-во СПб ГАФК, 1991. – 40 с.
15. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: метод. Рек. – Киев. Изд-во КИФК, 1991. – 34 с.



16. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Подготовка высококвалифицированных гимнасток. Отбор. Метод. рек. – Киев.: изд-во КГИФК, 1991, -24 с. 10.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев. Олимпийская литература, 1997, -583 с.
17. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях, учебное пособие. М. Изд-во ВФХГ, 1998 – 70 с.
18. Плешкань А.В. Современные основы применения средств восстановления в художественной гимнастике.
19. Плотников А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н., Падалка В.В. Информационно-оздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток, учебное пособие, Краснодар, 2003 – 75 с.
20. Правила соревнований по художественной гимнастике. Пособие.
21. Приставка М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и её психологические причины: Метод. рек. – Смоленск: изд-во СИФК, 1988. – 24 с.
22. Художественная гимнастика. – учебник (под ред. Л.А. Карпенко), М, 2003 – 382 с.
23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Утверждён приказом Минспорта России от 20.08.2019 № 675.
24. Всероссийская федерация художественной гимнастики <http://www.vfgr.ru/>.
25. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>.



VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий на 2022 год, сформирован на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Нижегородской области, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Нижнего Новгорода, проводимых в соответствии с правилами вида спорта.

Таблица 27

Статус спортивного соревнования, дисциплины	Наименование спортивного соревнования	Месяц
РС Групповое упражнение – многоборье.	Региональный турнир "Сияние зимы"	январь
ВС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье.	Первенство Приволжского Федерального округа	январь
РС	1 этап «Гимнастрада -2022»	январь
ВС Многоборье.	Первенство России	февраль
ВС Многоборье.	Чемпионат Приволжского Федерального округа	февраль
МС Групповое упражнение-многоборье.	Чемпионат города Нижнего Новгорода по художественной гимнастике	февраль
МС Многоборье.	Чемпионат города Нижнего Новгорода по художественной гимнастике	Февраль
РС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье.	Региональный турнир памяти ЗТР Т. Тимошенко	февраль
РС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье.	Региональный турнир "Метелица"	февраль
РС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье.	Региональный турнир "Нижегородское созвездие"	февраль
ВС Многоборье.	Чемпионат России	март
ВС Групповое упражнение-многоборье.	Первенство России	март
ВС Групповое упражнение-многоборье.	«Будущее России»	март
МС Групповое упражнение-многоборье.	Турнир по художественной гимнастике «Вдохновение весны».	март
РС	Региональный турнир I этап Спартакиады учащихся (юношеская) России 2022 года	март
РС Многоборье.	Чемпионат Нижегородской области	март
РС Групповое упражнение – многоборье.	Чемпионат Нижегородской области	март
РС Многоборье, групповое упражнение – многоборье.	Региональный турнир "Памяти Р. Анисимовой"	март
РС Многоборье, групповое упражнение – многоборье.	Региональный турнир "Борская весна – 2022"	март
РС многоборье, групповое упражнение – многоборье.	Региональный турнир "Памяти А. Масловой"	март
ВС	2 этап «Гимнастрада - 2022»	апрель
РС Многоборье, групповое упражнение – многоборье.	Региональный турнир "Кубок олимпийских чемпионов"	апрель
РС Многоборье, групповое упражнение – многоборье.	Региональный турнир «OLYMPIC STARS»	апрель



МС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье.	Турнир по художественной гимнастике «Rhythmic Stars.Весна»	апрель
ВС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье.	«Жемчужины Санкт-Петербурга»	апрель
МС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье.	Турнир по художественной гимнастике «Памяти Толстопятовой Т.А.»	апрель-май
РС Многоборье.	Первенство Нижегородской области	май
ВС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье.	«Надежды Сибири»	май
ВС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье.	«Золотая лента»	май
ВС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье.	«Весенний Кубок»	май
РС Групповое упражнение – многоборье.	Первенство Нижегородской области	май
РС Многоборье, групповое упражнение – многоборье.	Региональный турнир "Кубок олимпийской чемпионки А. Максимовой"	май
РС Многоборье, групповое упражнение – многоборье.	Региональный турнир «Турнир посвященный "Дню защиты детей"	май
МС Групповое упражнение – многоборье. Многоборье.	Первенство города Нижнего Новгорода по художественной гимнастике	май
ВС	«Гимнастрада 2022»	
Групповое упражнение-многоборье. Многоборье.	«Крымчанка»	июнь
ВС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье	«Кубок Правительства Ставропольского края»	июнь
РС Многоборье	Региональный турнир "Турнир на призы Дины и Арины Авериных "	август
ВС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье	«Юная гвардия»	сентябрь
ВС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье	«Юность России»	сентябрь
ВС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье	«Шаг к триумфу»	сентябрь
ВС Групповое упражнение-многоборье. Многоборье	«Новое Поколение»	сентябрь
МС Многоборье.	Первенство города Нижнего Новгорода	сентябрь
МС Групповое упражнение-многоборье.	Первенство города Нижнего Новгорода	сентябрь
МС Групповое упражнение-многоборье.	Турнир по художественной гимнастике «Очарование осени»	сентябрь
МС Групповое упражнение-многоборье.	Турнир по художественной гимнастике «Rhythmic Stars.Осень»	сентябрь
РС Многоборье	Первенство Нижегородской области	сентябрь
РС групповое упражнение – многоборье.	Первенство Нижегородской области	сентябрь
ВС Групповое упражнение – многоборье. Многоборье.	Всероссийские соревнования «Новое поколение»	сентябрь
ВС Групповое упражнение – многоборье. Многоборье.	«Есенинская осень»	октябрь
ВС Групповое упражнение – многоборье. Многоборье.	«Каспийские зори»	октябрь



ВС Групповое упражнение – многоборье. Многоборье.	«Юные гимнастки»	октябрь
МС Групповое упражнение-многоборье.	Турнир по художественной гимнастике «Золотая осень»	октябрь
МС Многоборье. Групповое упражнение – многоборье	Турнир по художественной гимнастике «Феерия красок»	октябрь
ВС Групповое упражнение – многоборье. Многоборье.	«Надежды России»	ноябрь
ВС Групповое упражнение – многоборье. Многоборье.	«Памяти ЗТ СССР Е.А. Облыгиной»	ноябрь
ВС Групповое упражнение – многоборье. Многоборье.	«Возрождение» «Надежды России»	ноябрь
ВС Групповое упражнение – многоборье. Многоборье.	«Памяти ЗТ СССР Г.П.Горенковой»	ноябрь
МС Многоборье	Первенство города Нижнего Новгорода	ноябрь
МС Групповое упражнение-многоборье	Первенство города Нижнего	ноябрь
РС многоборье, групповое упражнение – многоборье	Региональный турнир "Спорт, музыка, грация-2022"	ноябрь
РС многоборье, групповое упражнение – многоборье	Региональный турнир "Городецкие бусинки"	ноябрь
РС многоборье, групповое упражнение – многоборье	Региональный турнир "Зимняя сказка"	ноябрь
РС многоборье, групповое упражнение – многоборье	Региональный турнир "Зимние звездочки"	ноябрь
РС групповое упражнение – многоборье	Региональный турнир "EMERALD CUP"	ноябрь
ВС многоборье, групповое упражнение – многоборье	Кубок России	ноябрь
МС Многоборье. Групповое упражнение – многоборье	Турнир по художественной гимнастике «Рождественский турнир - 2022»	декабрь
МС Групповое упражнение-многоборье	Турнир по художественной гимнастике «Новогодний Кубок»	декабрь
РС многоборье	Первенство Нижегородской области	декабрь
РС групповое упражнение – многоборье	Первенство Нижегородской области	декабрь
РС многоборье, групповое упражнение – многоборье	Региональный турнир "Снежный карнавал"	декабрь
РС многоборье, групповое упражнение – многоборье	Региональный турнир " Памяти Кавалера ордена Мужества Р. Пискунова"	декабрь
ВС многоборье, групповое упражнение – многоборье	Приволжские звездочки», посвященные двукратной олимпийской чемпионки, ЗМС Наталии Лавровой»	декабрь
ТМ	В составе сборной команды России	в течение года по вызову Минспорта России
ТМ	В соответствии с ФССП	июнь-август

Сокращения:

РС - региональные спортивные соревнования
МС - муниципальные спортивные соревнования
ВС - всероссийские спортивные соревнования
МТ - международные турниры
ТМ - тренировочные мероприятия



VII. План антидопинговых мероприятий

НОУОР реализует мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Ежегодно проводит с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит лица, проходящие спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта художественная гимнастика.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов, тренерского и методического состава осуществляющей спортивную подготовку, на обязательной основе реализуются мероприятия в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий НОУОР.

Спортсмены	Содержание мероприятия	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год <u>март, октябрь</u>
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, тренер (копия сертификата сдается в спортивный отдел инструктору-методисту НОУОР)	1 раз в год до 1 марта
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год апрель, ноябрь
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год (март, сентябрь)
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, тренер (копия сертификата сдается в спортивный отдел инструктору-методисту НОУОР)	1 раз в год до 1 марта
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:



- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».



Схемы недельных микроциклов

Таблица 28

Примерная схема недельного микроцикла втягивающего мезоцикла

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП, СФП	Объем, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Пн.	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Скакалка, работа над композицией	Обруч, элементы	прыгучесть	<u>средний</u> низкая
Вт.	Обще-развивающая разминка	Обруч, предметный урок	Скакалка 4+4+4 1	Булавы, элементы	Гибкость и сила	<u>средний</u> низкая
Ср.	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Обруч, работа над композицией	Скакалка 4+4+4 1	Быстрота, ловкость	<u>средний</u> низкая
Чт.	Обще-развивающая разминка	Булавы, предметный урок	Обруч 4+4+4 1	Мяч, элементы	Вестибулярная устойчивость	<u>средний</u> низкая
Пт.	Урок народно-характерной хореографии	б/п, элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч 4+4+4 2	Комплексная круговая тренировка	<u>средний</u> низкая
Сб.	Урок современной хореографии	Мяч, предметный урок	Булавы 4+4+4 1	Лента, элементы	Общая выносливость	<u>средний</u> низкая
Вс.	Выходной день: активный отдых, восстановительные мероприятия					

Таблица 29

Примерная схема недельного микроцикла в базовом мезоцикле

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП, СФП	Объем, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Пн	Урок классической хореографии	б/п, 4+4+4 10 4	Скакалка, 4+4+4 10 4	Обруч, 4+4+4 10 4	прыгучесть	<u>средний</u> ниже средней
Вт.	Обще-развивающая разминка	Булавы, урок 3+3+3 10 5	Мяч 4+4+4 15 4	Лента, 5+5+5 10 3	Гибкость и сила	выше <u>среднего</u> средняя
Ср.	Урок классической хореографии	б/п, 3+3+3 10 2	Обруч, 3+3+3 10 3	Скакалка, урок 4+4+4 10 3	Быстрота, ловкость	выше <u>среднего</u> ниже средней
Чт.	Обще-развивающая разминка	Мяч 3+3+3 10 3	Лента, 4+4+4 10 4	Булавы, урок 5+5+5 20 3	Вестибулярная устойчивость	<u>средний</u> низкая
Пт.	Урок народно-характерной хореографии	Скакалка, 4+4+4 10 4	Обруч, 5+5+5 10 %	б/п, 3+3+3 10 3	Комплексная круговая тренировка	<u>большой</u> ниже средней
Сб.	Урок современной хореографии	Лента, урок 3+3+3 5 2	Булавы 4+4+4 10 2	Мяч 3+3+3 11 2	Контроль	ниже <u>среднего</u> ниже средней
Вс.	Выходной день: активный отдых, восстановительные мероприятия					



Примечание:

1. Коэффициент – число перед дробью – означает количество повторений элементов трудности и мастерства.
2. В числителе дроби указывается количество повторений каждой части комбинации при трехчастном и двухчастном делении, в знаменателе – количество повторений целых комбинаций.

Таблица 30

Примерная схема недельного микроцикла в контрольном мезоцикле

Дни недели	№ тренировки	Подготовительная часть	Основная часть			Объем, интенсивность
			1-й вид	2-й вид	3-й вид	
Понедельник		Обще-развивающая разминка	б/п, $\frac{3+3}{5 \quad 4}$	Обруч, $\frac{4+4}{10 \quad 4}$	Мяч $\frac{5+5}{15 \quad 4}$	<u>средний</u> средняя
Вторник	1-я	Урок классической хореографии	Скакалка $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	Булавы, $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	Лента, $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	<u>большой</u> высокая
	2-я	Индивидуальная	б/п, $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	Обруч $\frac{4+4}{10 \quad 4}$	Мяч $\frac{4+4}{10 \quad 4}$	
Среда		Обще-развивающая разминка	Скакалка $\frac{4+4}{10 \quad 5}$	Булавы $\frac{4+4}{10 \quad 4}$	Лента $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	<u>средний</u> средняя
Четверг	1-я	Урок современной хореографии	Виды 2-го дня соревнований			<u>большой</u> высокая
	2-я	Индивидуальная	Виды 1-го дня соревнований			
Пятница	Прикидка или учебные соревнования					
Суббота						
Воскресенье	Выходной день: активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание. 1. Специальная физическая подготовка в этом мезоцикле носит поддерживающий характер и планируется индивидуально.

