

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
Педагогического совета
от 30.08.2023 № 1

Утверждена
приказом директора МАУ ДО
«Спортивная школа №1»
от «30» августа 2023 № 327

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
(этап начальной подготовки, тренировочный этап)**

Возраст учащихся: 6-14 лет

Срок реализации: 8 лет

Составители:

Д.С. Филатов, инструктор-методист;
М.Г. Приз, тренер-преподаватель

Рецензент программы:

Е.О. Черняновская, заместитель
директора по УВР

Тамбов– 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1 Характеристика вида спорта «художественная гимнастика» и его отличительные особенности	
1.2. Особенности развития спортсменов	
2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1 Структура тренировочного процесса	
2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	
2.3 Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам	
2.4 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	
2.5 Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	
2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	
2.7 Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «художественная гимнастика»	
2.8 Годовой план спортивной подготовки	
2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	
2.10 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
2.11 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.12 План физкультурно-спортивных мероприятий	
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	
Краткая характеристика возрастного развития молодых спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки	
Теоретическая подготовка	
Физическая подготовка	
Развитие физических качеств	
Тактическая подготовка	
Психологическая подготовка	
3.2 Методические положения спортивной подготовки	
Структура тренировочного занятия	

Средства и методы тренировки	
Примерные планы-конспекты тренировочных занятий	
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов	
3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	
3.5 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	
Научно-методическое обеспечение	
Психологическое сопровождение	
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1 Мероприятия по системе контроля спортсменов для комплектования группспортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	
4.2 Критерии оценки результатов реализации Программы в соответствии с требованиями ФССП	
4.3 Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и тренировочного этапа, сроки его проведения	
4.4 Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов	
4.5 Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе	
4.6. Ожидаемые результаты освоения программы спортивной подготовки	
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	
6.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	
6.1 Основная литература	
6.2 Дополнительная литература	
6.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	
7. ПРИЛОЖЕНИЯ	
7.1 Перечень восстановительных средств	
7.2 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
7.3 План воспитательной работы	
7.4 Рабочая программа по виду спорта (программный материал)	
7.5Примерные вопросы для оценки теоретической подготовки спортсменов	
7.6Анкета «Личностная мотивация к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»	
7.7 План физкультурно-спортивных мероприятий	

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №1»
2. Полное название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа
3. Сведения о составителе и рецензенте 3.1. Ф.И.О., должность	Рецензент – зам. директора по УВР Е.О. Черняновская Составители: Д.С. Филатов, инструктор-методист; М.Г. Приз, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Федерации» Российской Федерации»; Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»; Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных образовательных программ спортивной подготовки»; Требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – ФССП), утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 984 Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Правила вида спорта «художественная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 сентября 2022 г. № 780; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
4.4. Направленность	физкультурно-спортивная
4.5. Этап освоения программы	Этап начальной подготовки, тренировочный этап
4.6. Область применения	дополнительное образование
4.8. Год разработки программы	2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативные правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва.

Целью программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» является: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач.

Задачами этапа *начальной подготовки* являются:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники по виду спорта;
- привитие навыков личной гигиены;
- формирование устойчивого интереса к спорту;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- подготовка и выполнение требований ОФП и СФП на соответствующем этапе обучения;
- изучение теоретического материала.

На *тренировочном этапе* спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления (на 31.12. текущего года).

Актуальность этой программы состоит в том, что программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям лиц, проходящих спортивную подготовку, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливых юных спортсменов. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Возрастные, половые и индивидуальные различия являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения элементов техники, для чего и создана данная программа

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Кадровое обеспечение программы (тренер-преподаватель)

Требования к образованию и обучению - уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»,

утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)

Требования к стажу практической работы - без требований.

Особые условия допуска к работе - отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) прохождение инструктажа по охране труда

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование по ОФП, СФП и технической подготовке в соответствии с утвержденными нормативами.

Основные формы проведения занятий:

- групповые и теоретические занятия;
- тренировочные сборы и мероприятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль для спортивного отбора

В Программе представлен нормативный правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «Художественная гимнастика» и его отличительные особенности

На сегодняшний день художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки состязаются в демонстрации технического мастерства и выразительности исполнения сложных движений телом, сочетая манипуляции предметами под музыкальное сопровождение.

На занятиях художественной гимнастикой осуществляется процесс воспитания моральных и волевых качеств, вкуса и музыкальности, а также процесс формирования понятий о красоте тела.

Главная роль в художественной гимнастике отводится танцу и музыке. Музыкальное сопровождение способствует развитию музыкального слуха, чувства ритма, согласованности движений с музыкой. Элементы танца

направлены на расширение общего кругозора занимающихся, на знакомство с народным творчеством; на развитие у них любви к искусству своего народа, народов мира. Они развивают координацию движений, танцевальность, ритмичность, раскрепощенность, эмоциональность, совершенствование двигательных качеств.

Для художественной гимнастики присуще богатство, разнообразием и доступность упражнений, эффективное воздействие их на организм, зрелищность, что привлекает к занятиям различные слои населения. Средства художественной гимнастики используются с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей женского организма. Они являются доступными для людей любого возраста и конституции тела.

Выделяют следующие виды художественной гимнастики: основная, прикладная и художественная гимнастика со спортивной направленностью.

Основная художественная гимнастика всесторонне, физически развивает личность, укрепляет здоровье и совершенствует двигательные функции, осанку занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

В качестве подвида основной художественной гимнастики выступает женская гимнастика. Она используется с целью укрепления здоровья, в профилактических целях заболеваний, восстановления и сохранения двигательной функции, работоспособности, активного отдыха. Женская гимнастика пропагандируется в средних и высших учебных заведениях, добровольных спортивных обществах (ДСО) и ведомствах, производственных коллективах и тому подобных учреждениях.

Прикладная художественная гимнастика применяется при осуществлении подготовки спортсменов в других видах спорта (в спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, синхронном плавании), а также при подготовки артистов балета и цирка. В качестве ее средств отдается предпочтение элементам танцев, упражнениям на расслабление, волнам, взмахам, прыжкам, поворотам и другим.

Большую популярность в нашей стране и за рубежом имеет художественная гимнастика со спортивной направленностью.

Упражнения данного вида спорта содействуют укреплению здоровья и развитию физических способностей, а также оказывают положительное влияние на формирование телесной красоты. В результате занятий у девочек развивается гибкость, быстрота реакции, сила и выносливость. При помощи равномерного развития всех мышечных групп у спортсменок отмечается формирование правильной осанки, наблюдается проявление легкости, изящности и непринужденности движений.

В качестве классических упражнений, используемых в художественной гимнастике, можно назвать упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой), которые сочетаются с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Данные упражнения являются наиболее ярким отражением специфики художественной гимнастики и ее основным содержанием.

Основным содержанием занятий по художественной гимнастике является выполнение упражнений без предмета и с предметами: скакалкой, обручем,

мячом, булавами, лентой. Упражнения с предметами в занятиях необходимо включать постепенно, по мере того, как детьми усваиваются некоторые знания, умения и навыки в построениях, перестроениях, беге, ходьбе, и других движениях. Вследствие этого с легкостью можно добиться организованности в занятиях.

Выполнение упражнений с предметом заинтересовывает детей к посещению занятий, значительно влияет на освоение движений, развитие сенсорики, а так же двигательных качеств и способностей, таких, как выносливость, гибкость, ловкость, смелость и настойчивость. Активные действия с предметами в процессе их использования способствуют познанию веса, формы, качества материала и иных свойств предметов. Действия с предметами предоставляют возможность добиваться большей отчетливости двигательных представлений, которые базируются на разных ощущениях и восприятиях.

При выполнении упражнений с предметами подлежат решению и воспитательные задачи: дети стараются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место, помогать тренеру.

В качестве одного из наиболее интересных предметов на занятиях можно назвать скакалку и обруч.

Упражнения со скакалкой рассматриваются в качестве прекрасного средства для тренировки выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости. Они способствуют развитию координации и ритмичности движений. Общеразвивающие упражнения со скакалкой содействуют тренировке отдельных мышечных групп, улучшению гибкости и подвижности суставов. Особое влияние упражнения со скакалкой оказывают на укрепление кистей и формирование стопы.

Упражнения с обручем направлены на развитие координации, быстроты двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки и других. Они предоставляют возможность распределять интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивая при этом силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияя на формирование правильной осанки.

В занятиях с детьми отдают предпочтение использованию пластмассовых обручей различных размеров. Диаметр обруча зависит от роста гимнастки. Форма обруча и его конструкция предоставляют возможность использовать в занятиях различные по характеру упражнения: плавные, динамичные, прыжковые, а так же связанные с риском. Так же с обручем можно выполнять различные танцевальные шаги и композиции.

Процесс развития художественной гимнастики протекает согласно общим закономерностям, свойственным для спорта в целом. Спортивное мастерство гимнасток состоит из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность является суммарной технической ценностью комбинаций, определяемой сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композицией называется порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.

Под исполнением подразумевается осуществление первого и второго компонентов в необыкновенной гимнастической форме.

В процессе развития спортивного мастерства гимнасток требования к определенным компонентам являлись не равнозначными. Большое внимание акцентировалось то на одном, то на другом компоненте. И обусловлено это в основном было требованиями основного управляющего документа в разных олимпийских циклах - правил соревнований. Однако необходимо подчеркнуть, что в художественной гимнастике должна преобладать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, которое предъявляется к гимнастке при исполнении композиции сводится к созданию эмоционально двигательного образа, основываясь на личное восприятие музыки, экспрессию и выразительность, исполняя технически сложные композиции.

Для упражнений художественной гимнастики зачастую характерно произвольное управление движением. Действия гимнастки, которая свободно передвигается по площадке, только в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, к примеру, от действий представительниц спортивной гимнастики. В связи с этим одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике напрямую взаимосвязана с искусством владения своим телом в свойственных условиях.

Последнее обстоятельство в существенной мере обуславливает и структуру физических качеств, как являющихся необходимыми для занятия художественной гимнастикой, так и развиваемых ею. Несомненно, что в художественной гимнастике не имеет место ярко выраженная проблема развития и совершенствования таких двигательных качеств, как, к примеру, статическая сила или скоростная сила мышц плечевого пояса, силовая выносливость.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются многоплановостью двигательной деятельности. При этом самые разнообразные движения сочетаются в соответствии с определенными закономерностями и требованиями, с учетом правил соревнований. В процессе изучения и тренировки упражнений занимающиеся приобретают способность сочетать движения отдельными частями тела, выполняющие одновременно и последовательно, с различной амплитудой, скоростью и силой мышечных напряжений. Большое многообразие осваиваемых гимнастических элементов, связок и комбинаций составляют основу творческого замысла тренера, постановщика, хореографа и гимнастки, которые воплощаются в соревновательные упражнения.

Из качеств, которые играют большую роль в художественной гимнастике, особый акцент делается на гибкости во всех ее проявлениях: на пассивной, активной, предельно развитой гибкости в тазобедренных суставах. Помимо этого, своеобразие этого вида спорта предъявляет требования к развитию и совершенствованию тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Упражнения художественной гимнастики требуют особых усилий со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма занимающихся. Свидетельством этому является повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до около предельной, существенные размеры кислородного долга и кислородного запаса. Тренировочные занятия протекают с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). Поэтому для

высококвалифицированных гимнасток свойственен высокий функциональный уровень систем вегетативного обслуживания.

Сложность структуры двигательных действий гимнасток предопределяет необходимость развития способности запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это требует от гимнасток проявления памяти, а также исполнительности, ясности и полноты зрительных представлений, точности воспроизведения движения.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) предопределяет наличие необходимости формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения к сосредоточиванию и распределению внимания, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Художественная гимнастика является многоборьем. Гимнастки младших разрядов состязаются лишь в рамках обязательной программы, старших – в рамках обязательной и произвольной. Помимо этого, программой предполагается проведение парных и групповых (6 спортсменок) упражнений с одним либо двумя разными предметами. Гимнастки могут принимать участие в личном первенстве (по многоборью, в отдельных видах многоборья), в групповых упражнениях и в командном первенстве.

На сегодняшний день достаточно четко можно обозначить три существенно различающихся уровня современной художественной гимнастики:

1. *Высший уровень* – к нему принадлежит элитно-олимпийская художественная гимнастика, действующая в центрах олимпийской подготовки;
2. *Средний уровень* – присущ спортивно-образовательной художественной гимнастике, осуществляемой в рамках ДЮСШ, ДСО и ВУЗов;
3. *Массовый уровень* – свойственен для оздоровительно-развивающей художественной гимнастики, которую предлагают спортивно-оздоровительные клубы и школьные секции.

Таким образом, художественная гимнастика, как и любой вид спорта, нацелена прежде всего на достижение спортивного результата, но широкий круг ее средств позволяет решать и другие задачи физического воспитания: в результате занятий у девочек развивается гибкость, быстрота реакции, сила и выносливость.

1.2. Особенности развития спортсменок

Младший школьный возраст отличается относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но сила роста отдельных размерных признаков его различна. Например, длина тела увеличивается в этот период в значительной степени, чем его масса. Более активное увеличение длины тела у девочек наблюдается в 7-8 лет. Первый ростовой скачок у девочек происходит в возрасте 7-8 лет. На протяжении 7-14 лет у девочек происходит увеличение активной массы тела (АМТ).

Окостенение опорно-двигательного аппарата у девочек в возрасте 7-8 лет происходит постепенно, однако костная система все еще богата хрящевой тканью, в связи с этим кости отличаются мягкостью, гибкостью, недостаточной прочностью, легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным факторам воздействия. Физиологическое развитие позвоночника выполняет жизненно важную роль и оказывает влияние на формирование правильной

осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы.

Развитие костной системы скелета имеет тесную взаимосвязь с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система подвергается интенсивному развитию, укреплению мышечного тонуса. Укрепление мышечного тонуса является результатом, как регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительного воздействия физических упражнений.

Суставы детей данного возраста очень мобильны, связочный аппарат отличается гибкостью, скелет вмещает большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. В возрасте 7-8 лет начинается процесс срастания костей таза, формирование изгибов позвоночника, характерных для взрослого человека. Именно поэтому в младшем школьном возрасте особенно важно следить за правильной осанкой и посадкой школьника, чтобы не сформировались неправильные изгибы позвоночника.

Амплитуда движения в различных отделах позвоночника (шейный, грудной, пояснично-крестцовый) при разгибании заметно увеличивается у девочек с 7 до 12 лет, вместе с тем, в дальнейшем, динамика гибкости снижается. Наличие высоких показателей гибкости отмечается у девочек в 14 лет.

В суставах плечевого пояса происходит увеличение подвижности при сгибательных и разгибательных движениях до 12-13 лет.

В тазобедренном суставе наибольший рост подвижности отмечается в возрастном периоде от 7 до 10 лет. У лиц различного возраста между гибкостью и силой мышц находится отрицательная взаимосвязь – с увеличением в результате тренировки силы мышц в основном наблюдается уменьшение подвижности в суставах. Так же, на уровень развития гибкости влияет наличие наследственных факторов и факторов среды.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, отличаются содержанием в своем составе только небольшого количества белка и жира. При этом для крупных мышц конечностей свойственно большее развитие, чем для мелких. Согласно приростам кистевой силы в зависимости от возраста, можно акцентировать внимание на активном увеличении силы мышц к 9-летнему возрасту и в дальнейшем на равномерном приросте кистевой силы.

В младшем школьном возрасте сердечно-сосудистая система подвержена морфологическим и функциональным изменениям. Отмечается увеличение массы сердца. Происходит увеличение силы сердечных сокращений. Повышается работоспособность сердца. Наблюдается интенсивное развитие мышечной системы, укрепление мышечного тонуса, что является результатом, как наличия регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и наличия положительного воздействия физических упражнений. Также в возрасте 7-8 лет можно акцентировать внимание на повышении работоспособности сердца. Отмечается значительное учащение пульса (до 140 – 170 в минуту) при физической нагрузке. Это обусловлено повышенной нагрузкой на небольшое по размерам сердце для удовлетворения потребности в притоке богатой кислородом крови к работающим мышцам. В возрасте 7-8 лет такая потребность обеспечивается не силой сокращения сердечной мышцы, а увеличением скорости процесса кровоснабжения. По мере развития ребенка

наблюдается уменьшение частоты дыхания и нарастание глубины дыхания, следовательно, улучшение легочной вентиляции.

Потребность в высокой двигательной активности является естественной для детей младшего школьного возраста. Двигательная активность – это суммарное количество двигательных действий, которые выполняются человеком в течение повседневной жизни. Естественная суточная активность девочек ниже на 16-30 %, чем у мальчиков. Девочки в незначительной степени показывают двигательную активность самостоятельно и испытывают потребность в большей доле организованных форм физического воспитания.

Возрастная динамика развития частоты движений по абсолютным показателям и темпам ежегодного развития почти одинакова как у девочек, так и у мальчиков.

Состояние соматотипологического и двигательного развития девочек 7-8 лет во многом программируют применение средств и методов физического воспитания. Знание возрастных закономерностей развития организма младших школьников выступает незаменимой составляющей структуры учебного процесса по физическому воспитанию и нуждается в индивидуальном подходе к обучению. В.Д. Дехтярь провел исследование, основной задачей которого было изучение влияния соматотипологических различий на уровень проявления гибкости у девочек 7-8 лет.

Из числа обследуемых В.Д. Дехтярь выделил 4 соматотипа: мышечно-торакальный – МТ, торакально-мышечный – ТМ, дигестивно-мышечный – ДМ и мышечный – М.

Соматоскопическая характеристика ТМ, МТ, М и ДМ соматотипов выражается в следующем.

Торакально-мышечный тип: для грудной клетки свойственна цилиндрическая форма, слегка уплощенная. Эпигастральный угол является прямым. Также можно обозначить данный тип как узкосложенный, отличающийся средней шириной плеч и таза. Спина является прямой, редко с выступающими лопатками. Живот также является прямым. Нижние конечности являются длинными и прямыми, кисти и стопы удлинены. У детей торакально-мышечного типа телосложения умеренные, ближе к тонким кости. Масса тела у них достаточно ниже общегрупповых величин. Жироотложение умеренное. Для мышечного компонента свойственны показатели выше среднего.

Мышечно-торакальный тип: для этого типа телосложения свойственен скелет выше средней массивности. Для грудной клетки свойственна цилиндрическая, округлая форма, имеющая один диаметр по всей длине. Эпигастральный угол является прямым. Спина, живот и ноги являются прямыми. Мышечный компонент имеет достаточно хорошее развитие, тонус мышц является высоким. Жировой компонент сформирован умеренно и равномерно.

Мышечный тип: эти дети отличаются наличием пропорционального тела, относительно широких плеч и узкого таза. Эпигастральный угол, спина и живот являются прямыми. Для него свойственно преобладание массивного скелета с четко выраженными эпифизами, среднего жироотложения и сильно развитого мышечного компонента.

Дигестивно-мышечный тип: это коренастые, с наличием обильного жироотложения дети. У них отмечается присутствие широкой, укороченной грудной клетки с тупым эпигастральным углом. Широкие плечи и таз. Живот

выпуклый. Для детей данного типа свойственны крупные массивные кости и чаще икс-образные нижние конечности. Мышечный компонент сформирован выше среднего.

Таким образом, возраст 7-8 лет является благоприятным периодом для развития гибкости, поскольку кости у детей достаточно мягкие, гибкие, но в то же время недостаточно прочные, поэтому на занятиях художественной гимнастикой обязательно нужно учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности девочек 7-8 лет: процесс срастания костей таза, формирование изгибов позвоночника, характерных для взрослого человека, развитие костной системы скелета и так далее.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования. Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарем физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, с учетом особенностей и уровня подготовленности контингента спортсменов и основных задач текущего тренировочного сезона. Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация тренировочного процесса. В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности спортсмена;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Начинать планирование на каждом этапе необходимо с постановки конкретной целевой задачи. На каждом этапе подготовки сочетать одновременное и, в то же время, постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов на основе ранее освоенного материала. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и годам подготовки, учитывают морфофункциональные и психологические особенности возраста и сенситивные периода развития физических качеств. Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к тем видам деятельности, которые необходимы для обеспечения эффективной и безопасной соревновательной борьбы на соревнованиях.

На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства и

игровой деятельности.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

В основу комплектования групп спортивной подготовки положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Таблица 1

»

Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет) * **	Наполняемость групп (человек)	
3	6	НП-1	16-24
		НП-2	16-24
		НП-3	16-24
5	8	Т-1	8-10
		Т-2	8-10
		Т-3	8-10
		Т-4	6-10
		Т-5	6-10

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

** - минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься художественной гимнастикой, достигшие возраста 6 лет, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, лиц,

желающих заниматься избранным видом спорта в учреждении создаются: приемная и апелляционная комиссии. Порядок работы комиссий утвержден в «Положении о порядке работы приемной и апелляционной комиссии».

На тренировочный этап зачисляются девочки не моложе 8 лет. Перевод и зачисление в учебные группы на тренировочный этап подготовки осуществляются при условии посещения учащимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и обеспечены требования по соблюдению техники безопасности;
- 2) на этапе НП и ТЭ – не превышено двукратное количество обучающихся в соответствии с ФС.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

НП является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности освоению специфических тренировочных заданий). *При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.*

Тренировочный этап приходится на период жизни спортсмена, когда завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих выработку работоспособности организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На данном этапе тренировочный процесс приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжает возрастать. Увеличение количества соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируются. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревнованиям в упражнении, в котором специализируется спортсмен. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить физические и волевые

качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Перед завершением спортивного сезона спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объем тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Количество часов в неделю	6	6	8	12	12	14	14	16
Общее количество часов в год	312	312	416	624	624	728	728	832

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы между тренировочными занятиями – не менее 10 минут.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе начальной подготовки и

тренировочном этапе, как правило, состоит от 3 до 4 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

Продолжительность тренировочного занятия на начальном этапе (этапе спортивной специализации) – не более двух часов.

Продолжительность тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не более трёх часов.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Основные виды подготовки могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (беседы, лекции, просмотр и анализ учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера-преподавателя, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (%)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на тренировочном этапе приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объемов нагрузки по видам спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки, тренировочный этап															
	НП-1		НП-2		НП-3		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	130	41	130	41	166	40	62	10	62	10	72	10	72	10	83	10
Специальная физическая подготовка	62	20	62	20	86	20	112	18	112	18	145	20	145	20	166	20
Участие в спортивных соревнованиях	6	2	6	2	8	2	31	5	31	5	43	6	43	6	49	6
Техническая подготовка	93	30	93	30	128	30	358	57	358	57	389	54	389	54	443	53
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	4	12	4	16	4	24	4	24	4	29	4	29	4	33	4
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	3	9	3	12	3	37	6	37	6	50	7	50	7	58	7
Количество часов в неделю	312		312		416		624		624		728		728		832	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этап спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Соревнования – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях.

Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (табл. 5).

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы подготовки							
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	2	2	2	3	3
Основные	1	2	2	3	3	3	4	4

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «художественная гимнастика». Тренировочные мероприятия представлены сборами в каникулярный период (табл. 6).

Таблица 6

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Годовой план спортивной подготовки

В годовом плане спортивной подготовки (табл. 7-11) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования,

тренировочные сборы и т.д.

Таблица 7

**Годовой план спортивной подготовки первого года этапа
НП-1, НП-2 (ч)**

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	130	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10
Специальная физическая подготовка	62	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5
Участие в спортивных соревнованиях	6	0	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0
Техническая подготовка	93	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	0	2	0	1	0	1	2	1	1	1	0	0
Всего (ч)	312	25	29	25	27	25	29	27	28	26	25	23	23

**Годовой план спортивной подготовки второго года
этапа НП-3 (ч)**

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	166	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13
Специальная физическая подготовка	86	7	7	8	7	7	8	7	7	7	7	7	7
Участие в спортивных соревнованиях	8	0	2	2	0	0	2	2	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	128	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	0	0
Всего (ч)	416	35	37	37	35	34	38	37	34	34	33	31	31

**Годовой план спортивной подготовки второго года
этапа Т-1,Т-2 (ч)**

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	62	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка	112	9	9	10	10	9	10	10	9	9	9	9	9
Участие в спортивных соревнованиях	31	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	0	0
Техническая подготовка	358	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	29
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
Всего (ч)	624	51	54	53	54	52	53	54	52	52	52	49	48

Годовой план спортивной подготовки этапа Т3, Т4 (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	145	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Участие в спортивных соревнованиях	43	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3
Техническая подготовка	389	32	32	33	33	32	33	33	33	32	32	32	32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	29	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	50	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Всего	728	60	62	62	62	59	61	63	62	60	59	59	59

Годовой план спортивной подготовки этапа Т-5 (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	83	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	166	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Участие в спортивных соревнованиях	49	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	443	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	58	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
Всего (ч)	832	69	69	70	70	70	70	70	70	70	69	68	67

На самостоятельную подготовку отводится не более 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами-преподавателями. Годовой план спортивной подготовки утверждается приказом директора.

2.9 Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки указан в разделе 5 «Перечень материально-технического обеспечения».

2.10 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств

Для лиц, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

Для лиц, занимающихся на тренировочном этапе проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе НП необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание

тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервнопсихической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (раздел 8).

2.11 Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23 августа 2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в программах спортивной подготовки, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 7).

2.12 План физкультурных и спортивных мероприятий.

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки каратистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается

как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность боевых навыков и уровень технико-тактической подготовленности (Раздел 7).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Основной целью этапа начальной подготовки является формирование основного фонда двигательных умений и навыков, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств. Тренировочный процесс направлен на решение следующих задач: привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;

- укрепление здоровья;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метание и т.д.);
- обучение основам техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
- привитие навыков личной гигиены;
- выявление предрасположенности у юных спортсменок к занятиям художественной гимнастикой;
- формирование устойчивого интереса к спорту вообще и к избранному в частности;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- подготовка и выполнение требований ОФП и СФП на соответствующем этапе обучения;
- изучение теоретического материала.

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом. На тренировочном этапе спортивной подготовки, тренировочные занятия направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

Целью тренировочного этапа подготовки является повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств, с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях

Задачами этапа являются:

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом

спорта;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях.

Краткая характеристика возрастного развития молодых спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным каратистам путь к дальнейшему прогрессу. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к ним. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия, но, главное, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов.

В связи с этим, на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лицодинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм

достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности вида спорта, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на занятиях и соревнованиях. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в процессе обучения и органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебных занятий и соревнований.

В группе тренировочного этапа (спортивной специализации) теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Тематами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история пауэрлифтинга и философские аспекты спортивного

противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке групп тренировочного этапа необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Общая и специальная физическая подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития базовых физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Задачи ОФП:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития;
- 3) создание основы (базы) для специальной физической подготовки.

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических качеств, не специфичных для избранного вида спорта, но обуславливающих успех спортивной деятельности. Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека. В частности, к ним относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т.п. Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека с учётом вида его деятельности (трудовой или спортивной). СФП обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении упражнений, специализированных для конкретного вида спорта или профессии.

Иными словами, СФП направлена на развитие физических качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- 1) развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта;
- 2) повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде спорта;
- 3) развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности;

4) формирование телосложения спортсменов с учётом требований конкретной спортивной дисциплины. Если при осуществлении ОФП в качестве основных средств выступают упражнения из своего и других видов спорта, то основными средствами СФП являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке зависит от решаемых задач, возраста спортсмена, его квалификации и индивидуальных особенностей, а

также от вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса и т.п. Рационально организованная физическая подготовка позволяет спортсмену достигнуть такого уровня подготовленности, который необходим для соревновательного успеха в конкретном виде спорта. Специфика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике определяется направленностью упражнений, характеризующейся прежде всего достижением гармонии движений. В этих видах спорта высокие результаты определяются не абсолютными величинами одного из компонентов (быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации), а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений. Стержнем физической подготовки в гимнастике является комплексное воздействие, в котором каждый элемент – это фрагмент, деталь живого движения. В связи с этим при подборе тренировочных упражнений целесообразно выбирать такие, которые приведут к возможности выполнять самые сложные и трудные действия с высокой степенью совершенства. Вместе с тем использовать их необходимо так, чтобы наряду с обучающим эффектом достигать интенсивного питания мышц и воспитания нервных центров.

Основными принципами СФП в художественной и эстетической гимнастике являются:

У соразмерность – оптимальное, соразмерное, сбалансированное развитие физических качеств;

У сопряжённость – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной и эстетической гимнастики;

У опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП в гимнастике являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, специфические упражнения художественной и эстетической гимнастики, а также специальные упражнения: на координацию – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами на гибкость – упражнения на развитие подвижности в суставах – пружинное растягивание, махи, фиксация

поз, расслабление; на силу – упражнения на силу мышц рук, ног, туловища;

– сгибание и разгибание, отведение и приведение;

– круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы; на быстроту

– упражнения на развитие быстроты реакций, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; на прыгучесть

– упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, прыжковой выносливости; на равновесие

– сохранение устойчивого положения в усложнённых условиях;

– после динамических движений;

– после раздражения вестибулярного анализатора;

– с выключенным зрением;

– на уменьшенной и повышенной опоре; на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП в гимнастике являются: повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный. Организация СФП в гимнастике осуществляется в следующих формах: в виде комплекса специальных упражнений, в виде круговой тренировки, в форме соревнований и т.п.

При построении учебно-тренировочного процесса в гимнастике тренерам необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Важно также помнить, что координация, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается также активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного может быть рекомендована следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

У разминка;

У задания на гибкость, быстроту, прыгучесть, координацию, равновесие, силу, выносливость.

Осуществляя СФП, важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств: дошкольный и младший

6–10 лет координация и ловкость, школьный возраст - пассивная гибкость, быстрота средний школьный 11–14 лет - сила, прыгучесть, активная возраст гибкость, равновесие старший школьный 15–17 лет сила и выносливость.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки в художественной гимнастике - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки в художественной гимнастике являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных;

- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;

- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок [2].

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки [6].

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые

предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты [1].

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность [5].

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

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

Техническая подготовка спортсменок в художественной гимнастике совершенствуется не только на учебно-тренировочных занятиях, но и в процессе учебно-тренировочных сборов, на которые в структуре подготовки гимнасток выделяется отдельное время.

Тактическая подготовка

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет большое значение, особенно в условиях острого соперничества. Тактика в художественной гимнастике заключается в использовании таких способов ведения состязания, которые позволяют спортсменке с наибольшей эффективностью реализовывать свои возможности.

Тактика - это совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования, которая направлена на целесообразную реализацию сил и возможностей спортсменки (группы спортсменок, команды) и на максимальное использование недостатков, промахов соперника.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований в художественной гимнастике.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в художественной гимнастике предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменок во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренеру, работающему со спортсменами на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменок, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной достичь высшего спортивного мастерства.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсменки. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнасток высоких результатов.

3.2. Методические положения спортивной тренировки

Структура тренировочного занятия

Качество занятия во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении

упражнений строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;
- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей спортсменов, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;
- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники, развиваются физические качества.

Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние (выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление).

Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят обще-подготовительные и

специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в

подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения техники, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма планов-конспектов, представленная в таблицах 16-17 являются универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки.

<p>2. Совершенствование работы с предметом (лента):</p> <ul style="list-style-type: none"> - круги (малые, средние, большие) - горизонтальная спираль (перед собой, и сбоку) - вертикальная спираль - круговая спираль «цветочек» - горизонтальная спираль - горизонтальная змейка - вертикальная змейка - змейка над головой <p>3. Творческое задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление из элементов работы с лентой, картины отображающую какую-либо страну. <p>- показ задания</p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>3.1 Построение, подведение итогов</p>	<p>10 мин</p>	<p>Следить за тем, чтобы палочка была направлена вверх.</p> <p>Следить при выполнении рисунка работает только кисть, локоть прямой.</p> <p>Конец ленты не должен провисать, необходимо чтобы рисунок был плотным.</p> <p>Следить, чтобы рука была поднята точно вверх, палочка немного отведена назад.</p> <p>Отметить положительные моменты, указать на неточности. Напомнить время следующей тренировки.</p>
---	----------------------	--

Таблица 18

Примерный график распределения материала на этапе начальной подготовки

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март			Апрель				Май				Июнь				Июль												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Теоретические сведения	+				+					+																																										
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для освоения техники	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Контрольные испытания				К						К						К																К																				
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Таблица 19

Примерный график распределения материала на тренировочном этапе

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4				
Теоретические сведения	+				+					+				+				+																																		
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для освоения техники																																																				
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Контрольные испытания				К						С				К				С												С												С										
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин учебного плана. Для остальных спортсменов устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе НП фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Для этапа НП отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Занятия на этапе НП свыше года в основном направлены на формирование техники и тактики вида спорта.

На этапе НП годичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость круглогодичного тренировочного процесса. Ее структура – цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы – просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т. е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе большее внимание уделяется развитию специальных физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики. Также, значительное внимание уделяется средствам восстановления и контроля над самочувствием спортсмена.

В первом соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования. Далее следует довольно короткий

переходно-восстановительный период (2-3 недели), главная задача – как можно более полное восстановление после соревнований.

Второй макроцикл обычно начинается тренировочным сбором по специальной физической подготовке (СФП). Подготовительный период характеризуется специальной направленностью подготовки. Продолжительность соревновательного периода зависит от количества турниров.

И наконец, переходный период – основная задача отдых и подготовка опорно-двигательного аппарата к более высоким нагрузкам следующего годового цикла, рекомендуется переключение на другие виды спортивной деятельности. Структура годового цикла в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется длинным подготовительным периодом и продолжительным соревновательным периодом.

Общеподготовительный этап, подготовительного периода состоит из двух мезоциклов базовой направленности. На протяжении всего общеподготовительного этапа, тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости.

Этап специальной подготовки подготовительного периода начинается с развивающего мезоцикла углубленной направленности. Задачи второго, развивающего мезоцикла предусматривают непосредственное становление специальной спортивной формы.

Последний мезоцикл, предсоревновательный подготовительного периода характеризуется комплексной направленностью тренировок. Соревновательный период отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течение всего периода, но также необходимостью концентрации на 1-2х главных соревнованиях года (национальный чемпионат, чемпионат Европы или Мира). Переходный — это 1-2 недели активного отдыха и 2-3 недели легких с использованием игрового метода тренировок. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроится на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса *тренировочного этапа* является совершенствование навыков вида спорта спортивными способами, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты. Занятия в основном направлены на совершенствование техники и тактики.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи

улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

Оценка эффективности спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).
2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.
3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:
 - вводный (при поступлении на работу в учреждение)
 - первичный на рабочем месте;
 - повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
 - внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
 - целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).
4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.
5. К занятиям допускаются лица с 8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
6. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.
7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.
8. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме. Преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.
9. На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:
 - значительные статические мышечные усилия;
 - неточное, некоординированное выполнение упражнения;

- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;

10. Для занятий занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую спортивную форму.
11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.
12. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.
13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.
14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.5 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно-методическое обеспечение на этапах подготовки

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в ФССП требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского,

административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

– материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля спортсмена);

4) оценка соревновательной деятельности проводится на контрольных соревнованиях.

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта (оценка личностной мотивации к занятиям спортом, раздел 7);

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

7) Питание гимнасток – это здоровое сбалансированное меню, в нем нет места «вредным продуктам».

Психологическое сопровождение на этапах подготовки

Художественная гимнастика - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов. Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, сам

обладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании.

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

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

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.

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

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

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий; беседа и психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня; своевременный приезд и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
- самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»).
- воздействие тренера: словесное и тактильное.
- стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки.

Очевидно, что приемы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьезном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

Послесоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния.

При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

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

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

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

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

4.1. Мероприятия по системе контроля спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Порядок и сроки комплектования групп определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным приказом директора положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку. Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки

осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта. Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся на этапах многолетнего тренировочного процесса являются: общая посещаемость тренировочных занятий, уровень и динамика спортивных результатов, участие в соревнованиях, нормативные требования спортивной квалификации, теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки: стабильность состава спортсменов, посещаемость ими тренировочных занятий, положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена. Контроль работы на тренировочном этапе подготовки включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся, а также текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Рассмотрение получаемых в процессе подготовки результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы для каждой конкретной группы спортсменов, что способствует повышению качества тренировочного процесса. Анализ результатов контрольных нормативов в начале – в конце тренировочного года подготовки и динамика этих показателей позволяют судить об адаптации занимающегося к применяемым воздействиям и выполняемой нагрузке. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки адаптации спортсмена к тренировочной работе;
- выполнения контрольных упражнений на тренировочном этапе по физической и технической подготовке.

Текущий контроль процесса тренировки и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
- оценку переносимости каратистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;

-оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
 -оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности по данным регулярного контрольного тестирования;
 -врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами специалистами. Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для спортсменов всех возрастов. Использование их на различных этапах подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние спортсменов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

Медико-биологический контроль. При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функционального состояния организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием спортсменов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение соревнований;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

Педагогический контроль. Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой планов тренировочных занятий.

Задачи:

- изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и

физиологическим нормам;

- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование тренировочных занятий;
- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминоизация, сауна, массаж, рациональное питание). В педагогическом контроле применяются: Метод педагогического наблюдения используется в процессе тренировочных занятий и спортивных соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Контрольно-переводные нормативы и упражнения. Основной задачей этапов подготовки каратистов является выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы учащихся. Важную роль для получения необходимых показателей состояния и подготовленности спортсменов выполняют различные тесты и нормативы, которые применяет тренер в течении всего тренировочного процесса и при переводе занимающихся на следующий этап подготовки. Этот подход позволяет постоянно получать данные о перспективности, прогрессировании, спортивном росте, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне подготовленности, но и о динамике, значимых и интересующих тренера, показателей.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 20)

Таблица 20

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапах обучения

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы
-------	-------------------------	--------------------------------	------------------------------	--

1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом 90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. б) Анкетирование учащихся
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП техническая программа	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы по виду спорта в соответствии с перечнем показателей этапов подготовки.	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов в технической программе
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта по контрольным упражнениям	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу этап подготовки по виду спорта

4.	Освоение основ техники плавания	Показатели освоенности основ техники	Выполнение обязательной технико-тактической программы	<p>Оценка освоенности основ техники и тактики по виду спорта осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу.</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	<p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23 августа 2017 г.) По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».</p>
6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. в) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>

7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень освоения основ техники</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на этап подготовки.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к виду спорта</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в баллах по показателям экспертной оценки двигательной одаренности применительно к виду спорта, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством
----	---	--	---	--

				сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неуважительным причинам от общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки
--	--	--	--	---

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода, сроки его проведения

Промежуточный и итоговый контроль результативности тренировочного процесса осуществляется на основе положения о текущем контроле успеваемости и итоговой аттестации учащихся Организации.

Организация утверждает приказом Директора план приема контрольно-переводных нормативов, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится не реже 1 раза в год, в период апреля-мая (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

График проведения контрольных испытаний утверждается приказом Директора Организации и доводится до сведения педагогических работников не позднее, чем за десять дней до начала испытаний.

Результаты проведенных испытаний фиксируются в специально разработанных Организацией протоколах, которые являются отчетной документацией.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов

Для зачисления на этап начальной подготовки и на тренировочный этап по виду спорта «художественная гимнастика» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов (табл. 21-24).

Таблица

21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп,

			спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.

Таблица

22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «художественная гимнастика»**

1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;

	с вращением ее вперед		<p>«4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;</p> <p>«3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p>
8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	<p>«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;</p> <p>«4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;</p> <p>«1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	<p>«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>
10.	Техническое мастерство		<p>Обязательная техническая программа.</p> <p>Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.</p> <p>Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

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

Таблица 23

1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз;

			«1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;

	правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.		«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона.

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности

При приеме детей на обучение по программе спортивной подготовки, проводится индивидуальный отбор с целью выявления у обучающихся физических способностей для освоения программы. Прием на обучение осуществляет приемная комиссия, председателем которой является Директор Организации, члены комиссии формируются из числа инструкторов-методистов и тренеров-преподавателей спортивных отделений, медицинской сестры Организации. В Организации, не позднее, чем за месяц до начала приемной кампании, утверждается график приемного тестирования, тесты индивидуального отбора по виду спорта, которые размещаются на информационном стенде и официальном сайте

Организации. Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении должны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после проведения.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов и перевода их на следующий этап обучения в Организации, не реже одного раза в год (апрель-май) проводится *промежуточная и итоговая аттестация*. В Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, медицинская сестра. Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Председателем комиссии назначается директор или его заместитель по учебно-воспитательной работе. В состав комиссии входит инструктор-методист и тренер-преподаватель, осуществляющий деятельность в группе.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа начальной подготовки спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При получении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются на тренерском совете.

4.6. Ожидаемые результаты освоения программы спортивной подготовки

В результате освоения программного материала обучающиеся должны:

Этап начальной подготовки:

1. Самостоятельно применять средства общей физической подготовки для развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости координации.

2. Расширить двигательный диапазон упражнениями избранного вида спорта.
3. Уметь пользоваться упражнениями специальной физической подготовки.
4. Проявлять интерес к виду спорта, его истории, жизни великих спортсменов.
5. Сознательно применять полученные навыки в ходе учебно-тренировочных занятий.
6. Соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и тренером.

В результате освоения программного материала свыше 2х лет обучения обучающиеся должны:

1. Посещать соревнования, понимать специальную терминологию.
2. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания.
3. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.

Тренировочный этап:

1. Повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
2. Знать правила безопасности при занятиях и успешно применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
3. Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
4. Знать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
5. Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
6. Знать антидопинговые правила, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
7. Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
8. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
9. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
10. Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства. (для третьего и четвертого годов обучения).

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественной организации тренировочного процесса Организация должна обеспечить наличие в оперативном управлении и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;

- раздевалок, душевых;
- хореографического зала
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл.

23).

Таблица 23

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения
Основное оборудование и инвентарь		
1	Ковер гимнастический (13x13)(для одновременной работы нескольких тренеров)	штук
2	Булава гимнастическая	пара
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук
4	Мяч для художественной гимнастики	штук
5	Обруч гимнастический	штук
6	Скакалка гимнастическая	штук
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь		
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект
2	Зеркало 12 х 2 м	штук
3	Насос для накачивания мячей для художественной гимнастики	штук
4	Мат гимнастический	штук
5	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект
6	Мяч волейбольный	штук
7	Палка гимнастическая	штук
9	Пылесос бытовой	штук
10	Станок хореографический	комплект
11	Скамейка гимнастическая	штук
12	Стенка гимнастическая	штук
13	Тренажер для развития подъема	штук
14	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук
15	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук
Контрольно-измерительные и информационные средства		
1	Видеокамера	комплект
2	Компьютер(ноутбук)	комплект
3	Доска информационная	штук
4	Рулетка 20 м металлическая	штук

инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальными не зависит от количества проходящих на ее базе спортивной подготовку спортсменов.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право дополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки. Дополнение установленного перечня возможно в условиях полного укомплектования Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1 Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

6.2 Основная литература

- 1 Аксенова И.А. Элементы и 10 уроков художественной гимнастики, 2013г
- 2 Безматерных Г.П. Омская школа художественной гимнастики. Страницы истории, 2011г.
- 3 Винер-Усманова И., Крючек Е., Медведева Е., Терехина Р. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития, 2017г.
- 4 Винницкий В., Андреева Р. Определение содержания базовой подготовки в упражнениях с предметами, 2011г.
- 5 Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики, 2013г.
- 6 Нестерова Т.В., Сиваш И.С. Современное состояние и перспективы совершенствования техники двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики путем применения мультимедийных технологий, 2011г.
- 7 Пшеничникова Г.Н., Власова О.П. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике, 2016г.

6.3 Аудиовизуальные средства

1. Энциклопедия «Виды спорта»
2. Сборник материалов по антидопинговой тематике националь

6.4 Интернет ресурсы

1. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
2. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
3. <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.
4. <http://www.vfrg.ru> Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

7.1 Перечень восстановительных средств, применяемых на этапах подготовки

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

7.2 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	август	Директор
2	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
3	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах, информирование на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
5	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
6	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Проведение родительских собраний по спортивным отделениям, заседаний Совета обучающихся	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
8	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

7.3. План воспитательной работы с учащимися МАУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственные исполнители
1.	Проведение родительских собраний по спортивным отделениям, учебным группам	сентябрь-октябрь	тренеры-преподаватели
2.	Проведение с обучающимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	в течение года	тренеры-преподаватели
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	по отдельному плану	инструкторы-методисты
4.	Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни среди учащихся	по отдельному плану	администрация тренеры-преподаватели
5.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель	администрация тренеры-преподаватели
6.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности	по плану ВУЗов и Ссузов	администрация тренеры-преподаватели
7.	Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся	в течение года	тренеры-преподаватели
8.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников	декабрь	заместитель директора по УВР
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года	администрация

7.4. Рабочая программа (программный материал) для групп спортивной подготовки

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов. В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи Программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки. Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в спортивной школе, и предусматривает:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Отличительные особенности

- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов.
- учебный план данной программы, составлен исходя из условий и рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

Этапы спортивной подготовки

Этап начальной подготовки (возраст обучающихся 7 – 10 лет), обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап: до 3 лет (возраст обучающихся 8-12 лет)

1 Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной

подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.

2 Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы сложности), 2 элемента на гибкость, 2 поворота, 2 прыжка высшей группы сложности, 2 равновесия высшей группы сложности.

3 Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

Учебно-тренировочный этап: свыше 3х лет

1 Освоение и совершенствование высших групп сложности – повышение стабильности.

2 Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 8 соревнований в год).

3 Достижение высоких результатов.

4 Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности;
- ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

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

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

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

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

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике

следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

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

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1) Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений, ее компонентами являются

специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

2) Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой.

Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей – поиска соответствующих музыке движений.

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;

- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Композиционно-исполнительская подготовка – это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий. Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

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

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;
- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;
- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;
- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Программный материал

Общая физическая подготовка

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

1 Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

5 Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То

же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад задержать 4-6 секунд.

6 Упражнения для развития быстроты:

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

7 Игры и игровые упражнения:

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

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

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

Специальная физическая подготовка

1 Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки.

Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

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

2 Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3 Упражнения для развития координации движений:

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

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

4 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал.

Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

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

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

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

Контроль подготовки

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера преподавателя.

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

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

Учебно-тренировочный этап.

Гимнастки тренировочных групп, занимающиеся на этапах специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сензитивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

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

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

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

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

3 Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.

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

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

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

7 Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнение норматива: III, II, I разряд.

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток являются:

1 Классическая разминка в партере и у станка.

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

3 Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.

4 Соревновательные комбинации по трудности III, II и I разрядов.

5 Комплексы специальной физической подготовки.

6 Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.

7 Занятия по психической и тактической подготовке.

8 Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.

9 Комплексное тестирование по видам подготовки.

Программный материал

Для учебно-тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3-4 часа. Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа урока.

Этап специализированной подготовки характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов равновесий, волн, взмахов. Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Базовые навыки движений телом:

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

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

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

Базовые навыки движений с предметами:

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

Гимнастки этого возраста чаще участвуют в соревнованиях (5-6 раз в год) различного ранга от школьных до региональных, контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

7.5 Примерные вопросы для оценки теоретической подготовки спортсменов

Сколько предметов в художественной гимнастике:	А. Два(скакалка ,мяч) Б. Четыре(скакалка, обруч, мяч ,булавы) С. <u>Пять(скакалка, обруч, мяч булавы, лента)</u>
Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Что за вид спорта?	А) Легкая атлетика Б) <u>Художественная гимнастика</u> В) Плавание Г) Спортивная гимнастика
В художественной гимнастике оценивают выступления?	А) На снаряде Б) <u>С предметом</u>
С какими снарядами могут выступать гимнастки?	А) <u>скакалка, мяч, булавы</u> Б) скакалка, гири, обруч В) булавы, шест, лента
Какова продолжительность индивидуального упражнения?	А) 1 минута 50 секунд Б) 2 минуты В) <u>1 минута 30 секунд</u> Г) 1 минута
Какова продолжительность группового упражнения?	А) 1 минута 30 секунд Б) 2 минуты В) 3 минуты Г) <u>2 минуты 30 секунд</u>
. Сколько человек выступает на площадке в групповом упражнении?	А) <u>5 человек</u> Б) 3 человека В) 6 человек Г) 7 человек
. Как зовут известную гимнастку?	А) Юлия Ефимова Б) <u>Алина Кабаева</u> В) Мария Шарапова Г) Аделина Сотникова
В чём выступают гимнастки?	А) в шортах и майке Б) в лосинах и футболке В) <u>в купальнике и чешках</u> Г) в платье
С какой причёской выступают гимнастки?	А) хвост Б) <u>шишка (пучок)</u> В) распущенные Г) косички

7.6 Анкета «Личностная мотивация к занятиям видом спорта «Художественная гимнастика»

	Утверждение	Варианты оценок				
		1	2	3	4	5
1	Я всегда с нетерпением жду тренировочных занятий, потому что они помогают укрепить моё здоровье					
2	Занятия помогают мне развивать волю и целеустремленность					
3	Я всегда нахожу возможность заниматься спортом, потому что движения доставляют мне радость					
4	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься спортом					
5	Мне приходится ходить на тренировки, потому что меня заставляют родители					
6	Занятия спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.					
7	В спортивной секции есть все условия для общения с интересами и людьми.					
8	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем					
9	Интерес к спорту у меня не пропадает и во время школьных каникул					
10	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.					
11	Я получаю удовольствие от занятий спортом					
12	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.					
13	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.					
14	Мне нравится, что на занятиях есть элементы соперничества					
15	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья					
16	Я жду с нетерпением спортивных соревнований, чтобы показать хороший результат и проверить свою спортивную подготовку					

7.7 Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по на 2023 год

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения	Этап подготовки
1	2	3	4	
1	Первенство Центрального Федерального Округа	г. Раменское	29 января - 03 февраля	ТЭ
2	Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Краса Руси» девочки 6-10 лет, девочки 11-12 лет, юниорки 13-15 лет.	г. Орехово-Зуево Московская область	20-24 января	НП, ТЭ

	женщины 15 лет и старше			
3	Чемпионат Центрального Федерального Округа	г. Рязань	08-13 февраля	ТЭ
4	Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Снежное сияние» девочки 6-10 лет, девочки 11-12 лет, юниорки 13-15 лет, женщины 15 лет и старше	г. Пенза	15-19 февраля	НП, ТЭ
5	Городской турнир по художественной гимнастике "Юные грации		24-26.02.2023	НП, ТЭ
6	Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Жар-птица» девочки 6-10 лет, девочки 11-12 лет, юниорки 13-15 лет, женщины 15 лет и старше	г. Воронеж	17-19 марта	НП, ТЭ
	Открытое Первенство города Тамбова по художественной гимнастике	Г.Тамбов	24-26 марта	НП, ТЭ
	Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Кубок Заслуженного тренера РСФСР С.С. Лебедевой» девочки 6-10 лет, девочки 11-12 лет, юниорки 13-15 лет, женщины 15 лет и старше	г. Рязань	12-16 апреля	НП, ТЭ
	Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Весенний рекорд» мальчики, девочки 6-10 лет, мальчики, девочки 11-12 лет, юниоры, юниорки 13-15 лет, мужчины, женщины 15 лет и старше	г. Раменское Московская область	15-18 апреля	НП, ТЭ
	Всероссийские соревнования по художественной гимнастике посвященные памяти педагога высшей категории и основателя спортивного общества МФСОО «Юная Гвардия» Афиян Э.К. девочки 6-10 лет, девочки 11-12 лет, юниорки 13-15 лет, женщины 15 лет и старше	г. Пенза	19-22 апреля	НП, ТЭ
	Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Катюша» девочки 6-10 лет, девочки 11-12 лет, юниорки 13-15 лет, женщины 15 лет и старше	г. Выборг Ленинградская область	25-30 апреля	НП, ТЭ
	Чемпионат и Первенство Тамбовской области по художественной гимнастике. город Тамбов	Г.Тамбов	28-30 апреля	НП, ТЭ
	Открытый турнир по художественной гимнастике "Весенние первоцветы"	Г.Тамбов	28-30.04.2023	НП, ТЭ

Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Весенние грации Клубной спортивной лиги Этап I» девочки 6-10 лет, девочки 11-12 лет, юниорки 13-15 лет, женщины 15 лет и старше	д. Ястребки, Московская область	29 апреля - 02 мая	НП, ТЭ
Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Хрустальные звездочки» памяти ЗТ СССР А.В. Федорова девочки 6-10 лет, девочки 11-12 лет, юниорки 13-15 лет	г. Владимир	02-06 мая	НП, ТЭ
Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Сурская весна» девочки 6-10 лет, девочки 11-12 лет, юниорки 13-15 лет, женщины 15 лет и старше	г. Пенза	03-06 мая	НП, ТЭ
Всероссийский соревновательный марафон по художественной гимнастике в формате Гимнастрады «Здоровые дети – Здоровая Россия» 5 лет и старше мальчики, девочки, юноши, девушки, мужчины, женщины	г. Москва	14-18 июня	НП, ТЭ
Летний тренировочный интенсив под руководством ЗТР России Михаила Первых	Г.Тамбов	07-14.08.2023	НП, ТЭ
ВС «Юная гвардия»	Пенза	13-17.09.2023	НП, ТЭ
Всероссийские соревнования «XVII Мемориал памяти ЗМС СССР, ЗТР Я.М. Затуливетер» по художественной гимнастике девочки 6-10 лет, девочки 11-12 лет, юниорки 13-15 лет, женщины 15 лет и старше	г. Пенза	18-21 сентября	НП, ТЭ
Всероссийские соревнования по художественной «Новое поколение»	Г. Воронеж	21-28 сентября	НП, ТЭ
Всероссийские соревнования «Есенинская осень»	Г. Рязань	11-15.10.2023	НП, ТЭ
Всероссийские соревнования «Юные гимнастки»	Пгт Сириус	17-23.10.2023	НП, ТЭ
Городской турнир по художественной гимнастике "Осенний листопад"	Г.Тамбов	27-29.10.2023	НП, ТЭ
Всероссийские соревнования «Надежды России»	Г.Ульяновск	05-12.11.2023	НП, ТЭ

Открытый областной турнир по художественной гимнастике, посвященный памяти Заслуженного работника физической культуры и спорта Михаила Попова	Г.Тамбов	17-19 ноября	НП, ТЭ
Всероссийские соревнования по художественной гимнастике на призы чемпионки мира Яны Лукониной девочки 6-10 лет, девочки 11-12 лет, юниорки 13-15 лет, женщины 15 лет и старше	г. Рязань	14-18 декабря	НП, ТЭ
Всероссийские соревнования «Приволжские звездочки», посвященные двукратной Олимпийской чемпионке, ЗМС, Наталии Лавровой	Г.Пенза	15-19 декабря	НП, ТЭ