

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Железнодорожного района г. Ростова-на-Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа № 5»**

**ПРИНЯТА:**

на заседании методического  
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5  
Прот. № 11 от 01 июля 2015 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5  
\_\_\_\_\_ С.Е.Кутасов  
Пр. № 346 от 1 сентября 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА:  
«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В  
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Наименование организации, осуществляющей  
предпрофессиональную подготовку**

**МБУ ДО ДЮСШ № 5**

**Наименование федерального стандарта  
спортивной подготовки**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта художественная гимнастика  
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 5  
февраля 2013 г. № 40)**

**Срок реализации программы**

**8 лет**

**Год составления программы  
Авторский коллектив:**

**Соловьева Н.И.,  
Кутасов С.Е.,  
Пискарева А.Г.,  
Солнечная М.В.,  
Ванжа А.С.**

**Ростов-на-Дону**

**2015**

## Содержание программы

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов программы</b>	<b>стр</b>
<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>Нормативная часть программы</b>	<b>4</b>
<b>III.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>6</b>
<b>IV.</b>	<b>Методическая часть</b>	<b>20</b>
<b>V.</b>	<b>Рекомендации по планированию спортивной результативности</b>	<b>35</b>
<b>VI.</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>67</b>
<b>VII.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>69</b>
<b>VIII.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	<b>79</b>

## I. Пояснительная записка

### Характеристика вида спорта.

**Художественная гимнастика** — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Выступления бывают индивидуальные и групповые.

Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

**Определение основных понятий, характеризующих систему упражнений данного вида спорта** - в художественной гимнастике существуют две основные формы движения: вращательное и переместительное. Упражнения с предметами гимнастики, умение управлять движениями. Две основные группы упражнений с лентой: махи и круги, броски.

В процессе тренировок большое значение придаётся хореографической подготовке спортсменок, связанной с уровнем их технического мастерства и являющейся одним из критериев, определяющих высокую оценку выступлений гимнасток на соревнованиях. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике базируется на классической основе, разработанной в балете. Она является частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки. С помощью хореографической подготовленности удаётся быстрее и правильнее освоить технику взаимодействия «гимнастка - предмет», а также рациональную технику выполнения структурных элементов и соединений, упражнения без предмета: шаг, бег, повороты, равновесия, прыжки, волны, взмахи, наклоны, кувырки, перевороты. Понятие «хореография», включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Хореография – важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей. В процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Искусство вообще – это отражение действительности в образах; искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики. Поэтому, у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и запоминающийся образ.

Кроме того, на занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, лёгкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат и, формируется культура движений и умение творчески мыслить.

### **Особенности проведения соревнований:**

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по тридцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

## II. Нормативная часть

**2.1. Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.<sup>1</sup>**

Таблица 3

Этапы	Начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Длительность этапов в годах	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	5	6	7	8	9	10	11	12
Наполняемость групп (чел):	15-25	15-20	15-20	12-18	12-16	10-14	10-14	8-12

<sup>1</sup> Приказ Минспорта РФ от 05.02.2013 №40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика». Приложение 1.

### **Режим тренировочной работы**

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

1.1. Минимальный уровень наполняемость тренировочных групп на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства может быть уменьшен по решению тренерского совета по виду спорта с обоснованием целесообразности такого уменьшения.

1.2. Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с образовательной программой либо программой спортивной подготовки.

1.3. Тренировочные группы комплектуются исходя из возраста и уровня подготовленности занимающихся. При комплектовании тренировочных групп в командных видах спорта различие в возрасте занимающихся, преимущественно, должен составлять 2-3 года. В индивидуальных видах спорта допускается объединять занимающихся разного возраста при условии соблюдения требования для уровня спортивной подготовки занимающихся.

1.4. При объединении в одну группу занимающихся разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

1.5. В случае необходимости объединения в одну группу спортивной подготовки, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. В игровых видах спорта комплектование тренировочных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

1.6. Недельный режим тренировочной работы является максимальным, устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

1.7. Если Федеральным стандартом спортивной подготовки предусмотрен максимальный объем тренировочной нагрузки и не содержится прямого запрета на его снижение, то годовой объем тренировочной работы, предусмотренный Федеральным стандартом спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

1.8. В случае нехватки лиц, проходящих спортивную подготовку, и/или тренерского состава в школе, по решению органа тренерского совета, группы мальчиков и девочек могут объединяться в одну группу занимающихся.

1.9. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать: на этапах начальной подготовки 2 академических часа; тренировочном 3 академических часа, совершенствования спортивного мастерства 4 академических часа (академический час равен 45 мин.). Проведение тренировочных занятий производится без перерыва.

1.10. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2 академических часа.

### III. Учебный план

#### Продолжительность и объемы реализации программы по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки в академических часах

Таблица 5

№	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год
1.	Общая физическая подготовка	280	280	398
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-
3.	Техническая подготовка	20	20	38
4.	Тактическая подготовка	-	-	-
5.	Теоретическая подготовка	8	8	18
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
7.	Контрольные испытания	4	4	8
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-
9.	Соревнования	-	-	6
10.	Общее количество часов	312	312	468

**Первый этап** («Этап начальной подготовки») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к художественной гимнастике, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки.

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся с 6 летнего возраста, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

**Продолжительность и объемы реализации программы по видам спортивной подготовки на тренировочном этапе (спортивной специализации) в академических часах**

Таблица 6

№	Раздел подготовки	Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Общая физическая подготовка	350	212	200	190	180
2.	Специальная физическая подготовка	-	136	168	180	229
3.	Техническая подготовка	48	112	143	184	219
4.	Тактическая подготовка	-	24	38	48	58
5.	Теоретическая подготовка	34	62	78	88	98
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-
7.	Контрольные испытания	18	18	18	18	18
8.	Восстановительные мероприятия	-	24	29	34	44
9.	Соревнования	18	36	54	90	90
10.	Общее количество часов	468	624	728	832	936

**Второй этап** («Этап спортивной специализации») направлен на специальную подготовку; технико-тактическую, физическую, интегральную.

Задачи тренировочного этапа (Этапа спортивной специализации).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности.<sup>2</sup>**

Таблица 8

Виды соревнований	Этапы подготовки							
	этап начальной подготовки			тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
тренировочные	-	1	2	2	1	2	2	2
контрольные	-	1	2	2	1	3	2	2
основные	-	-	2	2	4	4	6	6
Всего соревнований за год	-	2	6	6	6	9	10	10

**Медицинские, возрастные и психофизические требования клицам, проходящим спортивную подготовку.**

Во-первых: Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.<sup>3</sup>

Таблица 9

Требования	Этапы подготовки	
	НП	Т(СС)
Возраст	С 5 до 7 лет	С 7 до 10 лет

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

<sup>2</sup> Приказ Минспорта РФ от 05.02.2013 №40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика». Приложение 3.

<sup>3</sup> Приказ Минспорта РФ от 05.02.2013 №40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика». Приложение 1. Раздел IV. П.7, 8.

Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV. П.24.



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

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Физическое развитие, как правило, должно соответствовать модельным диапазонам, представленным в данной таблице.

### Нормативы оценки морфотипических данных гимнасток

Таблица 10

№ п/п	Компоненты оценки	Требования	Сбавка, баллы
1.	Длина тела	6-7 лет: 116-128 см 7-8 лет: 118-130 см 9-10 лет: 128-140 см 11-12 лет: 135-155 см 13-14 лет: 150-160 см 15-16 лет: 156-166 см 17-18 лет: 158-168 см	За каждый лишний или недостающий см сбавка 1,0 балл, за 0,5 см — 0,5 балла
2.	Индекс Брока $\left( \frac{\text{вес}}{\text{рост}} - 100 \right)$	120-125 см — 2 —5 126-130 см —6 —8 131-135 см —9 —10 136-140 см —11 —12 141-145 см —13 —14 146-150 см —15 —16 151-155 см —17 —19 156-160 см —20 —16 161-165 см —21 —15 166-170 см —22 —14	За каждый лишний килограмм веса сбавка 1,0 балл, за 100 г —0,1 балла
3.	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук	Незначительные нарушения — 0,5 балла; значительные — 1,0 балл
4.	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры	Незначительные нарушения — 0,5 балла;

		плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	значительные — 1,0 балл
5.	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения— 0,5 балла; значительные — 1,0 балл
6.	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения— 0,5 балла; значительные — 1,0 балл

Во-вторых: Психологические требования к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку.

Таблица 11

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
<b>Эмоциональная устойчивость</b> – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттела
<b>Интроверсия-экстраверсия</b> <sup>4</sup> - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
<b>Лидерство</b> – умение управлять собой	
<b>Независимость</b> – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
<b>Мотивация достижения</b> – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
<b>Тревога</b> : 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. <b>Тревожность</b> – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
<b>Агрессивность</b> <sup>5</sup> - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки <sup>6</sup>
<b>Волевой самоконтроль</b>	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
<b>Склонность к риску</b> <sup>7</sup> - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
<b>Адаптивность</b> <sup>8</sup> - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММПІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
<b>Самооценка</b> - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

<sup>4</sup>**Интроверт** [< лат.intro внутрь + vertere поворачивать, обращать] – психологический склад характеризуется сосредоточенностью на своём внутреннем мире, обращённостью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью.

**Экстраверт** [< лат.extra вне + vertere поворачивать, обращать] - психологический склад характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нём, интересом преимущественно к внешним предметам.

<sup>5</sup>**Агрессия** [< лат.aggression нападение] – слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность.

<sup>6</sup>*Басс Арнольд, Дарки Анна* разработали опросник в 1957г.

<sup>7</sup>**Риск** – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на счастливый исход.

<sup>8</sup>**Адаптация** [< лат.adaptation приспособление]

В-третьих: Медицинские требования к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку.

1)<sup>9</sup> Лицо, желающее пройти предпрофессиональную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую реализацию дополнительных предпрофессиональных программ, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по предпрофессиональным программам, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2)<sup>10</sup> Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,

- врачебно-физкультурных диспансеров,

- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

### Пределные тренировочные нагрузки.

Таблица 12

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов<sup>11</sup>

Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)
НП	2	Т(СС)	3

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица 13

### Нормативы max объема тренировочной нагрузки<sup>12</sup>

Этапный норматив (52 недели)	Этапы и годы подготовки			
	НП		Т(СС)	
	1 год	Св.1-го года	До 2-х лет	Св. 2-х лет
час/неделя	6	9	14	20
час/год	312	468	728	1040
Тр.занятие/неделя	3	3	7	9
Тр.занятие/год	156	156	364	468

<sup>9</sup>Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5.

<sup>10</sup> Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел III. П.28.

<sup>11</sup> Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5.

<sup>12</sup> Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1. Приказ Минспорта РФ от 05.02.2013 №40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика». Приложение 9.

**Предельные тренировочные нагрузки<sup>9</sup>. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки<sup>10</sup>.**

Таблица 14

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1,2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Год подготовки	1,2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	3-5	6	7-8	7-9	9-12
Общее количество часов в год	312	468	468	624	728	832	936
Общее количество тренировок в год	190	190	190	280	360	450	450

### Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.<sup>13</sup>

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

#### Особенности организации и проведения тренировочных сборов

Таблица 15

№	Виды тренировочных сборов	Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ	
1. Тренировочные сборы, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ и субъектов РФ						
1.1.	Включенных в список спортивных сборных команд РФ	-	-	200	250	В соответствии со списочным составом кандидатов спортивных сборных команд РФ
1.2.	Включенных в список спортивных сборных команд субъекта РФ	-	60	90	120	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта РФ
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
2.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	- мужчины, женщины: а) основной состав: тяжелая атлетика - 4 состава; б) резервный состав: тяжелая атлетика - 4 состава; - юниоры, юниорки; юноши, девушки: а) основной состав: тяжелая атлетика - 4 состава; б) резервный состав: тяжелая атлетика - 4 состава
2.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
2.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
2.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
3. Специальные тренировочные сборы						
3.1.	По общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы
3.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Участники спортивных соревнований
3.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 в год		-	-	Не менее 60% от состава группы
3.5.	Просмотровые для претендентов	-	До 60 дней		-	В соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации
3.6.	Для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ и центров спортивной подготовки	-	До 21 дня, но не более двух раз в год			В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ

<sup>13</sup> Приказ Минспорта РФ от 05.02.2013 №40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика». Раздел V. П.14.Приложение 10, 3. Раздел III. Пп.3, 4.

## Классификация и количество соревнований.

Таблица 16

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки							
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года		Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет	
	min	max	min	max	min	max	min	max
Контрольные	1	1	2	1	1	1	1	-
Отборочные	-	-	-	1	2	4	4	4
Основные	-	-	-	2	3	4	4	6
Всего	1	1	2	4	6	9	9	10

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

#### Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.<sup>14</sup>

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинет<sup>15</sup>;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

#### Обязательные оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13×13)	штук	1
2	Булава гимнастическая	Штук (пар)	18

<sup>14</sup>Приказ Минспорта РФ от 05.02.2013 №40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика». Раздел VI. П.20. Приложения 11, 12(таблицы 1,2).

<sup>15</sup> Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613-н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	Штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	Штук	18
5	Обруч гимнастический	Штук	18
6	Скакалка гимнастическая	Штук	18
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12 × 2 м	Штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	Штук	3
4	Канат для лазанья	Штук	1
5	Мат гимнастический	Штук	10
6	Медицинбол от 1 до 5 кг.	комплект	3
7	Мяч волейбольный	Штук	2
8	Насос универсальный	Штук	1
9	Палка гимнастическая	Штук	18
10	Пианино	Штук	1
11	Пылесос бытовой	Штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	Штук	5
14	Стенка гимнастическая	Штук	18
15	Тренажер для отработки доскоков	Штук	1
16	Тренажер универсальный малогабаритный	Штук	1
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	Штук	1
18	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 18

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
Обувь											
1	Крассовки для зала	пар	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Крассовки для улицы	пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3	Тапки для зала	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Полутапочки (получешки)	пар	На занимающегося	2	2	6	1	10	1	10	1
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	



				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
Одежда											
1	Кепка солнцезащитная	штук	На занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Костюм ветрозащитный	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3	Костюм спортивный тренировочный	Штук	На занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4	Футболка (майка-полурукавка)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5	Носки	пар	На занимающегося	2	1	2	1	4	1	6	1
6	Носки утепленные	пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
7	шорты спортивный (трусы спортивные)	штук	На занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях											
1	Костюм спортивный парадный	Штук	На занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Купальник для	штук	На	1	1	2	1	3	1	4	1

	выступлений		занимающегося								
3	Булава гимнастическая	пар	На занимающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
4	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	4	1	4	1
5	Мяч для художественной гимнастики	Штук	На занимающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
6	Обруч гимнастический	Штук	На занимающегося	2	1	2	1	4	1	6	1
7	Скакалка гимнастическая	штук	На занимающегося	2	1	2	1	4	1	4	1

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

Таблица 19

**Количественный состав группы<sup>16</sup>**

Этап подготовки	Период обучения	Возраст	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
Начальной подготовки	1-й год	5	15	20	25
	2-й год	6	15	18	20
	3-й год	7	15	18	20
Тренировочный	1-й год	8	12	15	18
	2-й год	9	12	14	16
	3-й год	10	10	12	14
	4-й год	11	10	12	14
	5-й год	12	8	10	12

<sup>16</sup> Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. Приложение 1.

### Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
НП	1-й	Нормативы по ОФП
	2-й	Нормативы по ОФП, СФП
	3-й	Нормативы по ОФП, СФП, 3-й юношеский разряд
Т(СС)	1-й	II юношеский разряд
	2-й	I юношеский разряд, III спортивный разряд
	3-й	II спортивный разряд
	4-й	I спортивный разряд
	5-й	КМС

### III. Методическая часть

#### Рекомендации по проведению тренировочных занятий.<sup>17</sup>

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

#### Методические принципы:<sup>18</sup>

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретной спортсменки, ее возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

<sup>17</sup> Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». П.4, 5.

<sup>18</sup> Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Раздел IV. П.4.4.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсменки, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменки основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсменки.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсменки на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

### **Методика организации тренировочного процесса на всех этапах подготовки.**

#### **Общая характеристика системы предпрофессиональной подготовки гимнасток**

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания обучающихся.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку

#### **Виды и компоненты спортивной подготовки**

Таблица 26

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета

		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

### Средства спортивной подготовки

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

Основные средства – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток;

Вспомогательные– это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток;

Восстановительные средства особо значимы на этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

### Классификация средств художественной гимнастики

Таблица 27

№	Типы	Виды	Структурные группы элементов
1	Основные	Без предмета (телодвижения)	равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы; шаги-бег; танцевальные и партерные движения.
		С предметами	броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы.
2	Вспомогательные	Спортивные	строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Танцевальные	Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
		Музыкально-двигательные	Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.
3	Восстановительные	Педагогические	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.
		Психологические	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.

	Гигиенические	Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
	Физиотерапевтические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны.

### Физическая подготовка гимнасток

**Физическая подготовка** – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;
3. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

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

*Основными принципами СФП* занимающихся художественной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;



- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

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

### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица 28

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)														
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Рост									+	+	+	+			
Мышечная масса									+	+	+	+			
Быстрота						+	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+	+	+			
Сила										+	+		+	+	
Выносливость (аэробные возможности)					+	+	+					+	+	+	
Анаэробные возможности												+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+		+						
Координационные способности						+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Точность			+	+	+	+					+	+	+		

### Учет сенситивных периодов развития двигательных качеств в художественной гимнастике

Таблица 29

Младший школьный возраст	5-9 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	10-13	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	13 лет и старше	Сила и выносливость

**Специально-двигательная подготовка** – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках.

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнеров.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера 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.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- Бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики, акробатики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии упражнений, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки 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 необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток. *Восстановительные мероприятия:* массаж с растиркой; корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа; водные процедуры: душ, бассейн, море; витаминизация: травы, настойки и поливитамины; пассивный отдых: дневной и ночной сон; отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

## Сила и методика ее развития

**Сила** - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

*При оценке силы важно различать:*

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

*Средствами развития силы* являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

*Методы развития силы:*

1. Метод повторных усилий:

а) Выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";

2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

## Быстрота и методика ее развития

**Быстрота** - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

*Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.*

*Средства развития быстроты:*

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

*Правила развития быстроты:*

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

*Методы развития быстроты:*

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

### **Прыгучесть и методика ее развития**

**Прыгучесть** - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в без опорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в без опорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

*Средства развития прыгучести:*

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
  - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
  - б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
  - в) полетной фазы - прыжковых поз;
5. Прыжки в глубину;
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через

препятствие, на ориентир;  
7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

*Методы развития прыгучести:*

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

### **Координация и ловкость. Методика их развития**

**Координация** - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

**Ловкость** - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

*Средства развития координации и ловкости:*

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями

### **Гибкость и методика ее развития**

**Гибкость** - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость углом, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

*Средства развития гибкости:*

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

*Методы развития гибкости:*

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

### **Функция равновесия и методика его развития**

**Равновесие** - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

*Средства развития функции равновесия:*

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

*Методы развития функции равновесия:*

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

### **Выносливость и методика ее развития**

**Выносливость** - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

*Методы развития выносливости:*

1. равномерный - выполнение задания за заданное время;
2. повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
3. переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

*Средства развития выносливости:*

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

### **Хореографическая подготовка в художественной гимнастике**

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

*Хореографическая подготовка* в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем (Прил.2):

1. классической;
2. народно-характерный;
3. историко-бытовой;
4. современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;
2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, и связана с различными возрастными рамками.

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**<sup>19</sup>

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

### **Инструкция по технике безопасности**

#### **в условиях тренировочных занятий и соревнований по художественной гимнастике**

##### **1. Общие требования безопасности**

1.1. В качестве тренера, тренера-преподавателя (далее тренер) для занятий художественной гимнастикой (далее - гимнастика) могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Тренер несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий по гимнастике.

1.2. Тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные Минздравом России.

1.3. С тренером должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой.

<sup>19</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34, п.4. Ст.24.



1.4. Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения при занятиях различными видами спорта.

1.5. К занятиям художественной гимнастикой допускаются дети с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.6. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

1.7. Во избежание перегрузок на занятиях гимнастикой, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале учебного года от медицинского работника спортивной школы полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого обучающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

1.8. Тренер и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в спортивной школе правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

1.9. Во время занятий художественной гимнастикой возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- некординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
- нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений обучающимся;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

1.10. Для занятий художественной гимнастикой все обучающиеся и тренер должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды и обуви.

1.11. О каждом несчастном случае во время занятий тренер должен незамедлительно поставить в известность руководителя спортивной школы.

1.12. В случае легкой травмы тренер 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 спортивной школе.

1.13. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

1.14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий гимнастический зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер должен проверить исправность и надежность крепления гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.

2.2. Гимнастический зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

2.3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C, влажность — не более 30-40%.

2.4. Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий художественной гимнастикой.

2.5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы.

2.6. Обучающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

2.7. Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- Занятия в гимнастическом зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с руководителем или представителем администрации спортивной школы.
- Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- При занятиях художественной гимнастикой должно быть исключено:
  - пренебрежительное отношение к вводной части занятия, разминке;
  - неправильное обучение технике физических упражнений;
  - отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
  - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий;
  - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
- В гимнастическом зале не разрешается заниматься в отсутствие преподавателя. Разрешение на пользование спортивным инвентарем (булавами, лентами, обручами и др.) в зале производится только по указанию тренера.
- Тренер при освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должен объяснить обучающимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.
- Категорически запрещается ставить на страховку обучающегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.
- Страхующий обязан своевременно поддержать обучающегося в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.
- На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).
- Обучающимся запрещается стоять близко к гимнастическому коврику при выполнении гимнастических упражнений одним из обучающихся (за исключением страхующего).
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

- Тренер должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.
- При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

#### **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:**

- При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивной школы, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в спортивной школе.
- При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.
- При обнаружении пожара действия работников спортивной школы должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в школе.
- Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

#### **Требования безопасности после окончания занятий:**

- После занятий весь спортивный инвентарь должен быть аккуратно сложен в места хранения, согласно схеме его размещения в зале.
- Проветрить спортивный зал.
- В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

### **V. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

• Таблица 30

- **Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастера спорта России, спортивных разрядов.**
  - **МС присваивается - с 15 лет, КМС - с 12 лет**
- **I спортивный разряд – с 11 лет, II спортивный разряд – с 10 лет, III спортивный разряд – с 9 лет,**
- **I юношеский спортивный разряд- с 8 лет, II юношеский спортивный разряд – с 7 лет, III юношеский спортивный разряд – с 6 лет.**

Дисциплина	Единицы измерения	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды	Юношеские спортивные разряды
------------	-------------------	------	----	-----	--------------------	------------------------------

					<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
Многоборье	Баллы за 4 упражнения	66	66	60	56	52	50	48		
	Баллы за 2 упражнения: без предмета и с предметом на выбор								22	
	Баллы за 1 упражнение без предмета									7,5
Групповое упражнение-многоборье	Баллы за 2 упражнения с предметами	32	32	30	28	26				
	Баллы за 2 упражнения: с предметами и без предметов						24	22	20	
	Баллы за 1 упражнение без предмета									7,5

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

**Программа обучения по художественной гимнастике для групп НП до 1 года, свыше 1 года и ТГ до 2-х лет**

**Основные цели и задачи для групп НП до 1 года:**

- разучивание и закрепление базовых элементов;
- разучивание и закрепление специальных упражнений (с предметом и без него);
- участие в массовых выступлениях.

**Основные цели и задачи для групп НП свыше 1 года:**

- закрепление и совершенствование базовых элементов;
  - разучивание и закрепление вспомогательных упражнений;
  - разучивание и закрепление согласованных действий (групповое исполнение);
  - участие в массовых праздниках, контрольных и внутренних соревнованиях;
- проведение отбора в следующую группу.

**Основные цели и задачи для ТГ до 2-х лет:**

- закрепление и совершенствование базовых элементов;

- разучивание, закрепление и совершенствование вспомогательных элементов;
- разучивание и запоминание соревновательных упражнений (индивидуально и ансамблем);
- участие в массовых праздниках, контрольных, внутренних и официальных соревнованиях;
- направленный отбор детей для перевода их на этап спортивной специализации.

### **Общая физическая подготовка**

Направлена на развитие основных физических качеств:

- гибкости
- выносливости
- силы
- быстроты
- ловкости.

#### **Упражнения на гибкость**

А) Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, махи и круговые движения во всех суставах, круги руками наружу, внутрь, упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями, упражнения на растягивание (активная и пассивная гибкость).

Б) 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 (с задержкой в крайних положениях), расслабление, наклоны, прогибы, круговые движения, упражнения с небольшими отягощениями.

В) Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных исходных положений, отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах, захват и передвижение предметов пальцами ног, ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, сгибание и разгибание (свободное и с сопротивлением) в коленных, тазобедренных суставах, максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью, пассивное растягивание с помощью партнеров или на снарядах, с помощью специальной резины.

#### **Упражнения для развития общей выносливости**

А) бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; ходьба от 30 минут до 1 часа; общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

#### **Упражнения на силу**

А) Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу. Сидя с выпрямленными ногами, упереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды. Лазанье по шведской лестнице без помощи ног, круговые движения кистями со сплетенными пальцами, сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация и пронация с преодолением сопротивления, сжимание пальцами маленького мяча.

Б) Упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности. Лечь на спину, пальцами ног зацепиться за нижнюю

перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног (изометрическое сокращение мышц) 3-4 секунды. Сесть на пол, захватывать ступнями небольшие предметы (булавы, палочки от ленточек, скакалку), передвигать их вперед.

В) 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 (быстрое сгибание и медленное разгибание колена), бедра на пол не опускать, сесть, согнув колени, руки на колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться). Поднимать колени также, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок, согнуть ноги до вертикального положения, голени, стопы скрестить. Разгибая ногу, надавливать ею на другую, сопротивляющуюся этому давлению, сменить ноги. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, поднять обе оттянутые ноги и задержать 3-4 секунды.

Г) Упражнения для мышц брюшного пресса: из исходного положения лежа на спине быстро поднять выпрямленные ноги до положения  $45^\circ$  и медленно их опустить. Из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь. Поднимание выпрямленных ног из положения виса на гимнастической стенке, «ножницы» ногами в положении лежа.

### **Упражнения для развития быстроты**

А) ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10,20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

### **Упражнения для развития ловкости**

А) динамические акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями.

### **Базовая техническая подготовка**

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.

Упражнения для правильной постановки рук и ног.

Маховые упражнения.

Круговые упражнения.

Пружинящие упражнения.

Упражнения в равновесии.

Акробатические упражнения.

### **Виды шагов:**

- на полупальцах;
- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (приставной) ;
- скрестный;
- скользящий;
- перекаточный;

- широкий;
- галопа;
- польки;
- вальсовый;
- «веревочка»;
- переменный русский.

### **Виды бега:**

- на полупальцах;
- высокий;
- пружинящий;
- выбрасывание прямых ног вперед;
- с захлестом.

### **Наклоны:**

- стоя:

- вперед;

- в стороны (на двух ногах);

- в стороны (на одной ноге);

- назад (на двух ногах);

- назад (на одной ноге).

- на коленях:

- вперед;

- в стороны;

- назад.

### **Подскоки и прыжки:**

- с двух ног с места:

- выпрямившись;

- выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;

- из приседа;

- разножка (продольная, поперечная);

- прогнувшись, боковой, с согнутыми ногами;

- «кенгуру»;

- «лягушка».

- с двух ног после наскока:

- прыжок со сменой ног в III позиции;

- в позе приседа;

- «олень»;

- кольцом.

- толчком одной с места:

- прыжок махом (в сторону, назад).

- толчком с ходу:

- подбивной (в сторону, вперед);

- закрытый и открытый;

- со сменой ног (впереди, сзади);

- со сменой согнутых ног;

- «козлик» с поворотом на 360°;

- махом в кольцо;

- широкий;

- широкий, сгибая и разгибая ногу;

- «щучка».

- подбивной в кольцо:

- «чупа-чупс»;

- «казак».

### **Упражнения в равновесии:**

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;
- равновесие на полупальцах;
- переднее равновесие;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие.



**Волны:**

- руками вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;
- боковые;
- боковой целостный взмах;
- спиральный поворот.

**Вращения:**

- переступанием;
- скрестные;
- одноименные от 180° до 540°;
- разноименные от 180° до 360°;
- кувырок назад;
- кувырок боком;
- поворот, нога на пассе;
- поворот, нога в аттитюд;
- поворот, нога вперед, назад, в сторону;
- поворот в захвате;
- поворот – «казак».

**Стойки:**

- на лопатках;
- на груди;
- махом на две и на одну руку.

**Турляны:**

- с помощью руки;
- на полной стопе 360°;
- на полупальцах 180°.

**Базовая предметная подготовка****Упражнения со скакалкой:**

- качание, махи:

- двумя руками;

- одной рукой.

- круги скакалкой:

- два конца скакалки в двух руках;
- скакалка сложена вдвое;
- скакалка сложена вчетверо;
- один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой.

- вращение скакалки:

- вперед и назад;
- скрестно вперед и назад;
- двойное вперед и назад;
- вуалеобразное.

- броски и ловля:

- одной рукой (вдвое, вчетверо сложенной скакалкой);
- одной рукой прямую скакалку;
- одной ногой прямую скакалку;
- двумя руками из основного хвата;
- обвивание и развивание вокруг тела
- «эшаппе» скакалки.

- передача скакалки около отдельных частей тела
- мельницы:

- в лицевой плоскости;
- поперечная;
- горизонтальная.

- завязывание и развязывание различных узлов:

- на трудности тела;
- без трудности тела.

- работа скакалкой:

- держа за один узел;
- держа за середину.

### Упражнения с обручем:

- махи:
  - в лицевой плоскости;
  - поперечная плоскость;
  - горизонтальная плоскость;
  - восьмерки обручем.
- круги одной и двумя руками вверх и вниз
- вращения одной рукой вокруг туловища:
  - вокруг шеи;
  - вокруг ноги, ступни, колена;
  - вокруг кисти (по часовой стрелке и против нее).
- перекаты по полу в различных направлениях:
  - с вращением;
  - перекаты по рукам и корпусу.
- броски и ловля:
  - одной рукой вверх после маха или круга;
  - одной рукой вперед с вращением кистью;
  - после прохода через обруч;
  - из-под ноги;
  - без зрительного контроля;
  - другой частью тела кроме кистей рук.
- вертушки:
  - однократные и многократные;
  - с броском, на открытой ладони.
- пролезание в обруч:
  - обруч в руках;
  - обруч катится.
- передача из одной руки в другую:
  - в различных положениях.

- бумеранги с обручем.

### **Упражнения с мячом:**

- удержание мяча на кисти:
  - пальцы соединены естественным образом;
  - пресечь захват мяча пальцами рук;
  - передача мяча из кисти в кисть;
  - перед собой;
  - за спиной;
  - через верх;
  - через низ;
  - под ногой;
  - ногами;
  - удержание мяча на тыльной стороне кисти.
- переброски мяча:
  - с ладони на тыльную (участвуют две кисти, участвует одна кисть);
  - под ногой, ногами;
  - из-за спины.
- обволакивания мяча:
  - двумя кистями;
  - одной кистью (по самой большой окружности мяча).
- выкруты кистью:
  - без восьмерки;
  - половина восьмерки;
  - полная восьмерка.
- перекаты мяча:
  - до локтевого сустава;
  - до плечевого сустава;
  - из кисти в кисть по грудной клетке;

- из кисти в кисть по плечам и спине;
- по боковой части корпуса;
- по ногам в положении сидя, лежа;
- по корпусу (передняя часть);
- по корпусу (задняя поверхность).

- отбивы мячом:

- пассивные;
- активные;
- разными частями тела.

- броски и ловля:

- бросок кистью (последними расстаются с мячом кончики пальцев, локоть прямой, активное движение в плечевом суставе);
- ловля кистью (первыми с мячом встречаются кончики пальцев, мяч накатывается на кисть, рука продолжая траекторию уходит сбоку назад);
- без зрительного контроля;
- другой частью тела;
- из-под ноги;
- ловля в дальнейший перекат;
- ловля в положении на полу.

- вращения мяча:

- на пальце.

- захваты мяча:

- стопой;
- коленным суставом;
- локтевым суставом.

- нестабильный баланс:

- удержание мяча на различных частях тела, связанное с риском потери мяча.

### **Упражнения с булавами:**

- малые круги кистевыми суставами:

- вперед;
- назад;
- в горизонтальной плоскости;
- во фронтальной плоскости.
  - средние круги:
- локтевыми суставами;
- «улитка».
  - большие круги:
- плечевыми суставами (булава - продолжение руки).
  - хваты булав:
    - жесткий;
    - свободный;
    - свободный хват ладонью кверху;
    - свободный хват ладонью книзу;
    - свободный хват между указательным и большим пальцами.
  - мельницы:
    - двухтактная;
    - трехтактная;
    - круговая;
    - горизонтальная.
  - перекаты булав:
    - по разным частям тела;
    - без трудности тела;
    - с трудностью тела.
  - отталкивание булав:
    - различными частями тела.
  - броски и ловля булав:
    - маленькие переброски;

- из-за спины;
- серии различные по форме;
- ассиметричные броски;
- каскад бросков;
- без зрительного контроля;
- из-под ноги;
- параллельные броски двух булав;
- ловля булавы другой частью тела, кроме кистей;
- жонглирование булавами.

### **Упражнения с лентой:**

- способы удержания палочки:

- локоть выпрямлен, ладонь книзу, указательный палец мысленно удлинить до крепления ленты с палочкой.

- змейки
- спиральки
- восьмерки
- средние круги
- большие круги
- броски бумерангом
- проход через ленту
- прокаты палочки
- рисунки на трудности тела.

### **Хореографическая подготовка**

Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

### **Классический экзерсис**

Упражнения у хореографической палки:

- I позиция ног, II позиция, V позиция;
- деми-плиэ (demi u grand plie);
- батман-тандю (battement tendu);
- жэтэ (battement jete);
- ронддэжамбпартер (rond de jambe par terre);

- батман-фондю (battement fondu);
- адажио (adagio);
- грандбатманжэтэ (grand battement jete).

Упражнения для рук:

- первая позиция рук;
- третья позиция рук;
- вторая позиция рук.

Упражнения на середине:

- комбинации на удержание равновесий;
- комбинации на обучение турлянов;
- комбинации на развитие прыгучести;
- комбинации на обучение поворотам.

Народно-характерная хореография, историко-бытовая хореография, современная хореография:

- разучивание элементов из народных танцев:
  - русский народный;
  - польский народный;
  - вальс;
  - восточный танец.
- пластика современной хореографии.

### **Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка**

- содержание и характер музыки;
- свойства музыкального звука;
- ритм в музыке;
- мелодия;
- темп в музыке;
- музыкальная динамика;
- музыкальная форм



## **Психологическая подготовка гимнастки**

Базовая психологическая подготовка:

- развитие внимания, представления, ощущения, мышления, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности;
- обучение основам самоанализа;
- формирование морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности;
- знания о психике человека, психических состояниях;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

## **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – процесс вооружения гимнастки способами и формами ведения борьбы в условиях соревнований.

При индивидуальной подготовке тактика осуществляется в предсоревновательный период.

- выбор музыки (выразительно интересной, редко используемой);
- выбор композиций, раскрывающих сильные стороны дарования гимнастки;
- продумывание особо сложных элементов техники;
- выбор соревновательного костюма;
- выбор макияжа;
- оформление предметов под костюм.

## **Программа обучения по художественной гимнастике для ТГ свыше 2-х лет и этапа ССМ**

### **Основные цели и задачи:**

- дальнейшее совершенствование физических качеств;
- дальнейшее освоение новых движений и совершенствование техники упражнений без предмета и с предметом;

- дальнейшее совершенствование выразительности движений, музыкальности, актерского мастерства;
- освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности;
- достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях российского и международного уровня.

### **Базовая техника художественной гимнастики**

- прыжки;
- равновесия;
- турляны;
- повороты;
- упражнения на гибкость.

### **Техника упражнений с предметами**

- упражнения со скакалкой:
  - броски и ловля скакалки;
  - эшаппе (переброска одного конца скакалки);
  - круги скакалкой (вперед, назад);
  - работа сложенной (вдвое, вчетверо) скакалкой;
  - мельницы, вуалеобразные движения.
- упражнения с обручем:
  - броски, ловля обруча;
  - вертушки;
  - бумеранги;
  - проход через предмет;
  - махи, вращения;
  - перекаты обруча по различным частям тела;
  - передача из одной руки в другую.
- упражнения с мячом:

- мяч на кисти (ладонь, тыльная сторона);
- броски и ловля мяча;
- перекаты мяча по различным частям тела;
- обволакивания, выкруты, восьмерки;
- отбивы мяча;
- вращения мяча;
- захваты мяча (стопой, коленным суставом, локтевым суставом);
- нестабильный баланс мяча.
- упражнения с булавами:
  - малые круги;
  - средние круги;
  - большие круги;
  - мельницы;
  - перекаты;
  - отталкивания;
  - броски и ловля булав, жонглирование булавами;
  - каскад булавами.
- упражнения с лентой:
  - броски и ловля;
  - спирали;
  - змейки;
  - различные круги;
  - проходы через ленту.

### **Хореографическая подготовка**

1. Упражнения у палки.
2. Комбинации на середине.

### **Общая физическая подготовка**

- Упражнения на развитие гибкости
- Упражнения на развитие ловкости
- Упражнения на развитие быстроты
- Упражнения на развитие мышечной силы
- Упражнения на развитие выносливости.

### **Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка**

- темп в музыке, соединение движений с музыкой;
- музыкальная форма и индивидуальное мастерство гимнастки;
- ритм в музыке, ритм движений с предметами;
- соединение композиций с музыкой.

### **Психологическая подготовка**

- развитие силы воли;
- развитие смелости;
- развитие решительности;
- развитие настойчивости;
- развитие инициативности;
- воспитание аккуратности;
- оказание помощи, поддержки подругам по команде в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

### **Тактическая подготовка**

- выбор движений под избранную музыку;
- яркая демонстрация сильных сторон технической подготовки гимнастки;
- продумывание элементов, связанных с рискованной работой предметами;
- выбор костюма, макияжа, причёски;
- оформление предметов;
- поведение в соревновательной обстановке;
- общение с соперницами.

### **Программа обучения по художественной гимнастике для групп ВСМ**

**Главная цель** – победа на Олимпийских играх, соревнованиях самого высокого ранга.

**Частная цель** – освоение разрядных нормативов КМС, МС и МСМК.

**Задачи для групп ВСМ:**

- всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма гимнасток;
- соразмерное развитие физических качеств гимнасток: гибкости, силы, выносливости, координации, прыгучести, быстроты и равновесия;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств;

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

### **Общая физическая подготовка**

Направлена на развитие основных физических качеств:

- гибкости
- выносливости
- силы
- быстроты
- ловкости.

### **Специальная физическая подготовка**

Направлена на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики:

- координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности;
- прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
- равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

**Основными принципами** специальной физической подготовки являются:

- соразмерность – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – прогрессирующее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

**Основными средствами** специальной физической подготовки являются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, партерная разминка.

### **Хореографическая подготовка**

Хореография развивает выворотность, гибкость, координацию, устойчивость, укрепляет опорно-двигательный аппарат, формирует культуру движений и умение творчески мыслить.

### **Классический экзерсис**

- деми и грант плиэ (demi u grandplie);

- ронддэжамбпартер (rond de jambe par terre);
- батман-фондю (battement fondu);
- батманфраппэибатмандубльфраппэ (battement frappe u battement double frappe);
- ронддэжамбанлер (rond de jambe en l'air);
- пти-батмансюрлеку-дэ-пье (petits battement sur le con-de-pied);
- грандбатманжэтэ (grand battement jete);
- адажио (adagio);
- аллегро (allegro);
- тур-лян (tour lent) – медленныйповорот;
- ассамблее (assemble) – маленькиепрыжки;
- шажмандэпье (chagementdepied);
- позиции рук;
- позиции ног;
- связки на середине для развития устойчивости и прыгучести;
- связки с турлянами;
- связки с вращениями.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка в художественной гимнастике – необычайно ёмкий и многогранный процесс. Это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения композиций художественной гимнастики и совершенствование композиций до максимально возможного уровня.

### **Совершенствование техники элементов основных групп упражнений**

#### **без предмета**

I Группа прыжков различных форм:

- прыжок «касясь» с поворотом на 180°;
- прыжок шагом;
- «касясь» в кольцо;
- кольцо двумя;
- «казак» с поворотом;
- «щучка»;
- «перекидной» прыжок.

II Группа равновесий различных форм:

- нога вперед на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ;
- нога в сторону на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ;
- нога назад;
- в «низком» равновесии;
- с захватом ноги;
- с наклоном корпуса;
- совершенствование турлянов на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ .

### III Группа поворотов различных форм:

- нога вперед на  $360^\circ$ ,  $720^\circ$ ;  $1080^\circ$  - нет предела;
- нога вперед на пассэ  $360^\circ$ ,  $720^\circ$ ;  $1080^\circ$  - нет предела;
- нога в сторону;
- нога назад;
- нога в аттитюде;
- поворот в низком равновесии;
- повороты с опусканием;
- поворот, нога в захвате в «кольцо», в «стрелочку».

### IV Группа элементов гибкости:

- элементы с вращением тела;
- акробатические и полуакробатические элементы;
- типы всех равновесий на полной стопе;
- турляны на полной стопе  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ;
- турляны с наклоном корпуса;
- «вертолет»;
- вращение в низком равновесии;
- элементы гибкости в положении лежа на полу;
- подъем вверх с волной корпусом.

## **Совершенствование техники элементов основных групп упражнений с предметами**

- Обруч:
  - вращения;
  - восьмерки;
  - броски и ловля;
  - вертушки;
  - перекаты по разным частям тела;
  - броски с вращением вокруг горизонтальной оси;
  - броски с вращением вокруг вертикальной оси;
  - бумеранги.

- Скакалка:

- броски и ловля;
- эшаппэ, манипуляции свободным концом;
- работа раскрытой скакалкой;
- двойные вращения;
- наматывания на различные части тела;
- мельницы;
- работа со скакалкой без кистей рук.

- Мяч:

- обволакивания;
- выкруты;
- восьмерки;
- каты мяча;
- броски и ловля;
- отбивы;
- работа без кистей рук;
- работа без зрительного контроля.

- Булавы:

- мельницы;
- малые круги;
- средние круги;
- большие круги;
- броски и ловля;
- параллельный бросок двух булав;
- перекаты;
- отталкивания.

- Лента:



- змейки;
- спиральки;
- большие, средние круги;
- «розочки»;
- броски и ловля;
- перекаты палочки;
- броски бумерангом;
- проходы через ленту.

### **Композиционно-исполнительная подготовка**

Это составление и шлифовка соревновательных комбинаций:

- соединение элементов в связки, а связок – в композиции;
- передвижение гимнастки по площадке;
- логичность соединений техники тела и предмета;
- поиск оригинальных элементов, связанных с риском;
- начало композиции и ее финал.

### **Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка**

- содержание и характер музыки;
- свойства музыкального звука;
- ритм и темп в музыке;
- мелодия;
- музыкальная форма и динамика;
- подбор музыки для композиций;
- соединение характера движений.

### **Тактическая подготовка**

- индивидуальная тактика;
- командная тактика;
- групповая тактика.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Содержание теоретической подготовки**

В комплексе знаний, которые составляют содержание интеллектуального образования спортсмена, основными являются:

а) знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения.

б) знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.);

в) спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д.

### **Задачи теоретической подготовки**

Современные подходы к оптимизации путей теоретической подготовки спортсмена ориентированы на программы специализированных спортивных учреждений по различным видам спорта, опирающиеся на принципы последовательного развертывания познавательной деятельности спортсмена.

Основными задачами теоретической подготовки в группах начальной подготовки и тренировочных группах являются:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборных команд республики, области, города ;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- методическая работа по развитию юношеского спорта;

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Знание общих закономерностей спортивной тренировки, особенностей психических процессов, четкое (пусть и недостаточно полное) представление о строении и функциях организма человека позволят спортсмену не только быстрее и глубже понять замысел тренера, но и точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия. Все это обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Особую категорию составляют глубокие знания тех требований и правил, с которыми спортсмен сталкивается каждый день. Это, в первую очередь, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю.

В понятие теоретической подготовки, разумеется, входит постоянное и тщательное изучение правил соревнований, особенно в тех видах спорта, где они весьма сложны.

Большую помощь в теоретической подготовке спортсмена оказывает специально подобранная литература по основным вопросам тренировки при обязательном соблюдении требования постепенного усложнения рекомендуемого материала.

При проведении теоретических занятий следует помнить, что расширение теоретических знаний спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта

### **Формы теоретической подготовки**

Возможности передачи развернутой системы сведений теоретического характера в процессе тренировки спортсмена ограничены. Теоретическая подготовка спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др.).

Беседа - одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера с учащимися. Особое значение имеет беседа при проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки, когда еще не окрепли познавательные интересы учащихся, а также при знакомстве с трудными вопросами. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.).

Готовясь к беседе, тренер, спортивный врач или психолог определяет, какие знания учащихся он может в ней использовать, какие представления, основанные на их личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. Успех беседы нередко зависит от содержания и характера вопросов педагога. В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие ее содержание.

Лекции читают учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

Семинары проводятся, как правило, с учащимися групп спортивного совершенствования после изучения особо важных разделов теоретической подготовки, узловых тем. Тренер должен заранее объявить тему, вопросы для обсуждения, ознакомить юных спортсменов с формой организации работы во время семинара, назначить время его проведения, дать индивидуальные задания (сообщения, рефераты, сбор дополнительного материала и т. д.), рекомендуемую литературу.

На семинарах обычно создаются благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для привлечения полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей юных спортсменов

Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы по избранному виду спорта и основам спортивной тренировки. Однако сведения из литературных источников принесут максимум пользы только тогда, когда они собираются не от случая к случаю, а систематически. Результаты их анализа должны заноситься в отдельную тетрадь, записную книжку или дневник (для этого нужно предусмотреть соответствующую графу в дневнике).

### **Методические рекомендации к проведению теоретической подготовки**

Непосредственно в спортивной тренировке сообщение знаний связано с аргументацией тренером тренировочных заданий, формированием осмысленно активного отношения к ним, управлением ходом их реализации, анализом результатов выполнения.

При подготовке к проведению теоретических занятий со спортсменами тренеру рекомендуется:

- 1) прочесть наименование темы, определить количество часов, отводимых на нее на каждом году обучения;
- 2) внимательно ознакомиться с содержанием учебного материала соответствующего параграфа;
- 3) вдумчиво прочитать методические указания, вопросы, чтобы узнать, что должны понять и усвоить занимающиеся;
- 4) определить организационную форму проведения теоретического занятия (беседы, семинары и т. п.).

При подготовке к занятию тренер должен пользоваться также рекомендуемой литературой по своему виду спорта, список которой обычно приводится в программе для спортивных школ.

Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки зависит от группы подготовки, что дает возможность тренерам независимо от вида спорта пользоваться единой тематикой и вырабатывать единое направление в проведении теоретических занятий - от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования

Естественно, в зависимости от вида спорта, конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

На основе графиков, приведенных в начале каждой главы пособия, тренер должен разработать план по теоретической подготовке в соответствии с периодизацией тренировки в избранном виде спорта. В этом плане указывается название темы, содержание теоретических занятий и распределение часов по месяцам, этапам, периодам годового цикла. В группах начальной подготовки целесообразно иметь рабочие (месячные) планы по теоретической подготовке.

### Примерный тематический план для групп начальной подготовки

Таблица 32

Разделы теоретической подготовки	Год обучения	
	1-й	Свыше года
Физическая культура и спорт в России (средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)	1	1
Общие сведения об истории развития избранного вида спорта	1	1
Теоретические аспекты избранного вида спорта	1	1
Краткие сведения о функциях и строении детского организма	-	2
Гигиена, закаливание и режим юных спортсменов	1	1
Общая и специальная физическая подготовка	1	2
Основы техники избранного вида спорта	1	1
Правила соревнований	1	1
Итого часов:	8	10

## Примерный тематический план для тренировочных групп

Таблица 33

Разделы теоретической подготовки	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	Свыше трех
Физическая культура и спорт в России	1	1	-	1
Общие сведения об истории развития избранного вида спорта	1	1	1	1
Теоретические аспекты избранного вида спорта	3	6	4	4
Техническая подготовка	5	8	4	4
Тактическая подготовка	2	2	2	2
Физическая подготовка	2	2	1	2
Моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка	-	1	-	1
Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	1	1
Особенности женского организма и влияние физических нагрузок на работоспособность	-	-	1	2
Гигиена, закаливание, режим и питание	-	-	1	2
Особенности юношеского организма и влияние физических нагрузок на работоспособность	1	1	-	2
Врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	1
Правила соревнований	2	2	1	2
Итого часов:	19	26	15	23

Основы содержания теоретической подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства. Содержание тем в этих группах приближено к практической деятельности спортсмена и способствует более глубокому пониманию процессов происходящих в организме, под воздействием тренировочных нагрузок

### .Система психологического сопровождения тренировочного процесса.<sup>20</sup>

**Психорегуляция** - регуляция<sup>21</sup> психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция<sup>22</sup> - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия<sup>23</sup>;
- специальные пленэрные<sup>24</sup> аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

<sup>20</sup> Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов. //http://www.shooting-ua.com/books/book\_147.htm#15

<sup>21</sup> **Регуляция** [< лат.regulare приводить в порядок] – воздействие на функционирование организма спортсмена с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов.

<sup>22</sup> **Гетеро...** [< гр.heteros другой] – первая часть сложных слов, вносящая значение: иной, разный.

<sup>23</sup> **Электроанальгезия** [электро + лат. analgesia без боли] - электронаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определенной силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений.

<sup>24</sup> **Пленэрная живопись** [< фр.pleinair вольный воздух] – живопись, передающая естественное освещение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно наблюдаемые в природе.

Стратегия десенсибилизации<sup>25</sup> - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных<sup>26</sup> воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная<sup>27</sup> тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным<sup>28</sup> эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов -

<sup>25</sup>Десенсибилизация [лат.de снижение + лат.sensibilisчувствительный] - уменьшение чувствительности организма к повторяющемуся воздействию.

<sup>26</sup>Гипносуггестивное воздействие [< гр.hypnos сон + лат.suggestio внушение] - достижение особого состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию.

<sup>27</sup>Аутогенный [< др.-гр.αὐτός сам + γένος происхождение] – возникающий в самом организме.

<sup>28</sup>Седативный[< лат.sedatio успокоение] – оказывающий успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций.

регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективна ен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации<sup>29</sup>.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**Релаксация**<sup>30</sup> - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

**Др. методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,
- пр.

<sup>29</sup>**Фрустрация** [< лат.frustration обман, неудача, тщетная надежда] – состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели.

<sup>30</sup>**Релаксация** [< лат.relaxation уменьшение напряжения, ослабление] – снятие психического напряжения.

### **Планы применения восстановительных средств.<sup>31</sup>**

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

### **Планы инструкторской и судейской практики.**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации учебных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Для углубления как теоретической, так и практической подготовленности в судейской и инструкторской деятельности рекомендуется проводить специальные теоретические и практические семинары, факультативные занятия, привлекать воспитанников к помощи для проведения тренировочных занятий в младших группах за рамками учебной нагрузки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

<sup>31</sup> Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VIII. ПП.81-87.



1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении тактико-технического арсенала у учащихся младших групп, либо учащихся имеющих более низкую квалификацию.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составлять конспект тренировочного занятия.

На факультативные занятия необходимо вынести следующий теоретический материал:

Основы педагогики.

Основы организации тренировочных занятий.

Основы возрастной физиологии и психологии.

Основы нормативно-правовой базы организации тренировочного процесса для спортивных школ, нормативно-правовой базы организации работы общественной организации.

Основы спортивного маркетинга.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составление положения для проведения первенства школы по художественной гимнастике.
2. Составление стартового протокола, ведение протокола соревнования.
3. Участвовать в судействе гимнасток совместно с тренером.
4. Судья на линии (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на линии и в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теоретической подготовке и практический зачет, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом по ДЮСШ или Федерацией по художественной гимнастике.

Спортивная подготовка в рамках судейского практикума проводится в виде:

- Теоретических занятий
- Практических занятий
- Психологической подготовки
- Стажировки
- Контроля уровня подготовленности (тесты) и аттестации на судейскую категорию.

В ходе теоретических занятий изучаются ФЗ о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативно-правовые акты Минспорта РФ, Правила проведения соревнований по дисциплинам художественной гимнастики в индивидуальной программе, а так же в групповых упражнениях, локальные акты общероссийских спортивных федераций и общественных организаций.

В ходе практических занятий формируются необходимые навыки для выполнения обязанностей на всех этапах организации и проведения соревнований, должностных обязанностей от секретарей до главного секретаря соревнования, от судей на линии до главного судьи соревнования. Так же в ходе практических занятий осуществляется самоконтроль изученного тактико-технического арсенала, изучение регламентируемых упражнений, ОФП и СФП.

Психологическая подготовка проводится с целью подготовки к стрессовой ситуации во время работы на спортивных мероприятиях, формируются навыки концентрации внимания, мобилизации сил, релаксации.

Стажировка проводится с целью закрепления полученных навыков на спортивных мероприятиях, наработки опыта судейства, самоконтроль и внешний контроль навыков судейства, выявление сложных моментов в судействе.

Контроля уровня подготовленности (тесты) и аттестации на судейскую категорию проводится с целью определения полученных знаний и навыков, допуска к работе на соревнованиях, присвоения судейских категорий.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных соревнований, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, соревнованиях. Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Распределение нагрузки при организации судейского практикума с разбивкой на периоды подготовки составляет:

### Распределение нагрузки по этапам подготовки при организации судейского практикума

Таблица 37

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Год подготовки								
Теоретическая подготовка	-	-	-	8	6	7	7	8
Практические занятия	-	-	-	6	6	3	5	5
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	5	7	8
Стажировка	-	-	-	-	2	3	1	1
Контрольные мероприятия	-	-	-	-	2	2	2	2
Общее кол-во часов по программе	-	-	-	14	16	20	22	24

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

### Учебный план семинара по подготовке инструкторов-общественников

Тема	Часы
<b>Теоретические занятия:</b>	<b>21</b>
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния художественной гимнастики	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4

Инвентарь и уход за ним.	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
<b>Методические занятия</b>	<b>13</b>
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
<b>ИТОГО</b>	<b>46</b>

## VI. Воспитательная работа

Теории воспитания – это концепции, объясняющие происхождение, формирование и изменение личности, ее поведения под влиянием воспитания. В качестве научной базы таких теорий выступают психологические теории развития личности, социальная и возрастная психология.

Среди основных психологических подходов к воспитанию и развитию личности выделяются два противоположных: биологизаторский и социологизаторский. Согласно *биологизаторскому* подходу личностные качества человека в основном передаются по механизмам наследственности и мало изменяются под влиянием условий жизни. Наследственность определяет весь ход развития человека: и его темп – быстрый или медленный, и его предел – будет ли человек одаренным, многого ли достигнет или окажется посредственностью.

Данная теория представляет пессимистический взгляд на возможности воспитания личности. На основе этого подхода впоследствии сформировались убеждения об изначальном превосходстве одних наций, классов, рас над другими и, соответственно, о необходимости применения к детям из «высших» слоев более прогрессивных и сложных методов обучения и воспитания, чем к детям из «низших», о невозможности представителей «низших» рас и классов на равных конкурировать с представителями «высших» и т. п. В наши дни эта теория имеет мало сторонников.

Противоположный подход к воспитанию и развитию психики проявляется в *социологизаторском* направлении. Его истоки лежат в воззрениях английского философа XVII в. Джона Локка, считавшего, что ребенок появляется на свет с душой, чистой, как белая восковая доска – *tabularasa*. На этой доске воспитатель может написать все что угодно, и ребенок, неотягощенный наследственностью, вырастет таким, каким хотят его видеть близкие взрослые. Согласно этим взглядам путем обучения и воспитания можно сформировать любые психические функции и развить их до любого уровня независимо от биологических особенностей.

Очевидно, что оба подхода – и биологизаторский, и социологизаторский – страдают односторонностью, преуменьшая или отрицая значение одного из двух факторов развития. В целом сторонники социологизаторского подхода все же ближе к истине, но против него также можно выдвинуть ряд контраргументов. Во-первых, некоторые свойства личности, например темперамент, не могут быть воспитаны, поскольку напрямую зависят от генотипа и определяются им: в частности, темперамент обусловлен врожденными свойствами нервной системы человека. Во-вторых, из психиатрии и патопсихологии известны факты, свидетельствующие о связи болезненных состояний организма с изменениями в психологии человека, а также о передаче по механизмам наследственности если не самих психических заболеваний, то, по крайней мере, предрасположенности к ним. Следовательно, далеко не все в личности зависит только от воспитания, многое определяется и состоянием организма.

Другие теории представляют собой промежуточные, компромиссные варианты этих двух крайностей. Они характеризуются одновременным признанием зависимости развития и функционирования личности, как от биологических, так и от социальных факторов и отводят воспитанию значительную роль. Во всех этих теориях вопросы воспитания решаются дифференцированно, с выделением и независимым рассмотрением отдельных групп психологических качеств личности и обсуждением возможностей их целенаправленного воспитания. Есть группа

теорий, предметом исследований которых выступает *характер* человека. В теориях другого типа обсуждаются вопросы становления и развития *интересов и потребностей* ребенка.

Особый класс теорий составляют те, в которых предметом рассмотрения и воспитания выступают *черты личности*. Они в основном выходят из общепсихологической теории личности, называемой теорией черт и представляющей личность как набор определенных черт, связанных друг с другом более или менее тесно. Среди этих черт выделяются базисные и вторичные. *Базисные* черты возникают и формируются у ребенка в период раннего детства, и вопрос о возможности их воспитания ставится только применительно к данному периоду жизни. Считается, что, однажды сформировавшись, эти черты личности в дальнейшем практически не изменяются и чем старше становится ребенок, тем меньше возможностей у него остается для воспитания соответствующих личностных черт. Если же речь идет о *вторичных* чертах, которые возникают и формируются позднее, а тем более – о высших чертах духовного и мировоззренческого характера, выступающих в форме моральных и социальных установок, то с их воспитанием связываются более основательные надежды. Утверждается, что такие черты можно воспитывать у человека в течение всей его жизни, однако для этого необходима специальная практика. Все относящееся к собственно личностным чертам: мировоззрение человека, нравственные и этические ценности, – наследственностью прямо не определяется. Эти качества суть промежуточный и конечный итог развития личности во времени и пространстве ее бытия. Взаимодействия генотипа со средой, значимые для формирования индивидуальных особенностей психики, для любого человека специфичны, поэтому нельзя сбрасывать со счетов ни то ни другое.

Однако ни один из двух основных подходов в чистом виде, ни теории, выстроенные путем их комбинирования и нахождения компромиссов, не учитывают такой фактор, как активность самой личности по самовоспитанию. Ведь чем старше и опытнее человек, тем более он становится способен сам принимать решения о путях своего развития и следовать этим решениям. Роль активности самого индивида ставится во главу угла вопроса о воспитании *функциональным подходом*. Этот подход провозглашает, что формирование каждой психической функции определяется тем, как часто и насколько интенсивно она используется в жизни индивида, т. е. согласно ему основную роль в развитии психики играет образ жизни развивающегося человека. Особенно ярко это видно на примере способностей: способности к определенной деятельности могут развиваться лишь при условии регулярных систематических занятий ею. Если такие занятия проводятся от случая к случаю, способности не разовьются даже до того уровня, до которого могли бы развиваться благодаря природным задаткам. То же самое наблюдается и при формировании нравственных качеств: доброты, щедрости, готовности помочь, принципиальности, смелости. Эти черты могут развиваться только в том случае, когда человек регулярно попадает в ситуации, требующие их проявления, лишь тогда названные качества войдут у него в привычку. Таким образом, существуют три основных фактора развития психики, которым придается разное значение в различных теориях воспитания:

- генотип (наследственность);
- внешняя среда;
- собственная активность личности по саморазвитию и самовоспитанию.

Под средствами и методами воспитания понимаются способы организованного и неорганизованного воздействия воспитателя на воспитуемого с целью выработать у него определенные качества и формы поведения. Собственно, слово «метод» и означает способ осуществления, понятие же «средство» подразумевает то, с помощью чего данный метод осуществляется на практике. К средствам воспитания можно отнести практически все в окружающем мире: природу, искусство, традиции, слова (в устной и письменной форме), различные виды деятельности и т. д.

Известный современный московский педагог-новатор и ученый В. А. Караковский предложил классификацию, критерием которой являются используемые средства воспитания, и выделил шесть групп методов:

- воспитание словом;
- воспитание делом;
- воспитание ситуаций;

- воспитание игрой;
- воспитание общением;
- воспитание отношениями.

Р. С. Немов предлагает несколько классификаций методов воспитания: они делятся на прямые и косвенные, осознанные и неосознанные, когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

*Прямые* методы воспитания включают в себя непосредственно личностное воздействие одного человека на другого, осуществляемое в прямом общении друг с другом. *Косвенные* методы содержат воздействия, реализуемые с помощью каких-либо средств, без личных контактов воспитателя и воспитываемого (через чтение книг, ссылки на мнение авторитетного человека и т. п.).

По включенности сознания воспитателя и воспитуемого в процесс воспитания методы делятся на осознанные и неосознанные. *Осознанные* методы характеризуются тем, что воспитатель сознательно ставит перед собой определенную цель, а воспитуемый знает о ней и принимает ее. При использовании *неосознанных* методов воздействия воспитуемый принимает воспитательные влияния без сознательного контроля со своей стороны, а также без преднамеренного воздействия со стороны воспитывающего лица.

*Когнитивные* воспитательные воздействия нацелены на систему знаний человека, ее преобразование. Сами знания человека о мире не только формируют его как личность (воспитывающая функция обучения), но и оказывают решающее влияние на его поведение. В современных условиях значение этой области воспитательных воздействий существенно возрастает. *Эмоциональные* воспитательные воздействия призваны вызывать и поддерживать у воспитуемого определенные эмоциональные состояния, облегчающие или затрудняющие принятие им других психологических влияний. Положительные эмоции делают воспитуемого открытым по отношению к субъекту, осуществляющему воспитательное воздействие. Отрицательные эмоции, напротив, отгораживают воспитуемого от воспитателя, блокируют оказание воспитательного воздействия. *Поведенческие* воспитательные влияния непосредственно направлены на поступки человека, вынуждают его действовать определенным образом и обеспечивают соответствующие положительные или отрицательные подкрепления совершаемым поступкам. В данном случае воспитуемый сначала совершает определенный поступок и только затем осознает его полезность или вредность, тогда как при использовании других методов изменения сначала происходят во внутреннем мире личности, а уже потом проецируются на поведение. Поскольку знания, эмоции и поступки человека взаимосвязаны, через любое из них можно оказать влияние на личность в целом. Это позволяет воспитателю при дефиците возможностей делать акцент на каких-либо избранных воспитательных воздействиях, добиваясь нужного результата.

## VII. Система контроля и зачетные требования.

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.<sup>32</sup>**

**7—11 лет.**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

<sup>32</sup> Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. /Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

### **11-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

### **15-18 лет.**

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Таблица 54

**Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки<sup>33</sup>**

<b>Физические качества</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

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

**Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную**

<sup>33</sup> Приказ Минспорта РФ от 05.02.2013 №40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика». Приложение 4.

**подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.**<sup>34</sup>

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

На Т(СС) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:

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

На этапе ВСМ:

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

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

4) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

**Виды контроля спортивной подготовки.**<sup>35</sup>

Таблица 55

**Основное содержание комплексного контроля**

<sup>34</sup> Приказ Минспорта РФ от 05.02.2013 № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика». Раздел IV.

<sup>35</sup> Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406-408.

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательный	тренировочный	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
<b>Этапный</b>	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапаспортивно й подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапаспортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
<b>Текущий</b>	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	- организационным и: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.
<b>Оперативный</b>	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	- социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.

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

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

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

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.



## **этапам подготовки.**

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

Перевод спортсменов на следующий этап обучения производится в начале учебного года, 1 сентября, приказом по школе.

Положительной сдачей контрольно-переводных нормативов является выполнение не менее 50% установленных зачетных требований к выполнению программы спортивной подготовки независимо по каждому контролируруемому параметру.

**Этап начальной подготовки.** Гимнастка считается переведенной на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП и 60% упражнений по СФП.

**Этап спортивной специализации. Тренировочный этап.** Гимнастка считается переведенной на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по СФП.

**Для ТЭ -5 года** обучения перевод на следующий год обучения осуществляется при выполнении 70% упражнений по СФП.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Гимнастка считается переведенной на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП и 70% упражнений по СФП.

**Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

### **Методические указания к организации тестирования, методам и организации медикобиологического контроля**

В системе подготовки гимнасток применяются следующие виды контроля: текущий – контроль во время проведения занятий; этапный – контроль подготовки за определенный этап, период; углубленный контроль – углубленное обследование после период или годичного цикла подготовки.

Основными организационными формами контроля гимнасток являются:

- самоконтроль спортсмена – регистрация спортсменом ЧСС, самочувствия, массы тела, качества сна, аппетита, оценка состояния после тренировки;

- педагогический контроль используется для определения эффективности технической, физической, тактической, психологической интегральной подготовки с применением контрольных упражнений и технических средств.

При зачислении обучающимися сдаются приемные нормативы по общефизической подготовке. Поступающие в тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства сдают контрольные испытания по специальной подготовке.

В исключительных случаях в тренировочные группы могут быть зачислены обучающиеся, не выполнившие в полной мере приемные нормативы, но по своим данным готовые к освоению программы этих групп.

Перевод из группы проводится на основании решения тренерского совета при выполнении обучающимися контрольных и переводных нормативов.

### Нормативы

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица 56

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

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

### Нормативы

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

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад  1 – с правой ноги  2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра  «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 – 15 см от линии до паха «1» – 10 – 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях  1 – прогнуться назад с захватом  руками о пятки,  2 – 3 фиксация положения  4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнуты руки «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь.
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост»  И.П. – основная стойка  Рисунок (не приводится)  1 – наклон назад с одноименным	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом  «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» – 7 – 12 см от рук до стоп

	<p>захватом руками голени</p> <p>2 – 7 фиксация положения</p> <p>8 – И.П</p>	
<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p>	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх</p> <p>1 – сед углом, ноги в поперечный</p> <p>2 – И.П</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении шпагат складки</p> <p>Выполнение за 10 секунд</p> <p>«5»- 10 раз</p> <p>«4» – 9 раз</p> <p>«3» – 8 раз</p> <p>«2» – 7 раз</p> <p>«1» – 6 раз</p>
<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе</p> <p>Рисунок (не приводится)</p> <p>1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч</p> <p>2 – И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз</p> <p>«5» – до касания ног, стопы вместе</p> <p>«4» – руки параллельно полу</p> <p>«3» – руки дальше вертикали</p> <p>«2» – руки точно вверх</p> <p>«1» – руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно-силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением</p> <p>скакалки вперед</p>	<p>«5» – 20 раз за 10 секунд</p> <p>«4» – 19 раз</p> <p>«3» – 18 раз</p> <p>«2» – 17 раз</p> <p>«1» – 16 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват» Рисунок (не приводится)</p> <p>И.П. – стойка, руки в стороны</p> <p>Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на</p> <p>левой – полупалец</p> <p>То же упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд</p> <p>«4» – 7 секунд</p> <p>«3» – 6 секунд</p> <p>«2» – 5 секунд</p> <p>«1» – 4 секунды</p>

Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Рисунки (не приводятся)Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90°  «2» – нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

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

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

### **Требования к выполнению:**

1. «Мост». И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх.

Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

2. «Шпагат с опоры».

Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояние от пятки до пола.

3. Равновесие на одной ноге. «Пассе». Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на полупальце. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

4. Равновесие на одной ноге. «Арабеск». Равновесие на правой ноге на полупальце, левая назад на 90 градусов, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

5. «Рыбка». И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.

### **Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование).<sup>36</sup>**

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационно-педагогическое измерительное задание (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

### **Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.<sup>37</sup>**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ<sup>38</sup>.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

<sup>36</sup> Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. // <http://bookcheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html>

<sup>37</sup> Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

<sup>38</sup> Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2.

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.<sup>39</sup>

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

## VIII. Перечень информационного обеспечения

### Список библиографических источников.

1. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991.
2. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.
3. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. [//http://bookucheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html](http://bookucheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html).
4. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. Москва, 2003.
5. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003.
6. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград 1999 –25 с.
7. Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. – М.: Типография фирмы “Аякс-Н”, 1996. – 52 с.
8. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231с.
9. Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000.
10. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 1999 – с.25.
11. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2001. – 39 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003.
13. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. /Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.
14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов.
16. Художественная гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – Киев: РНМК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991.
17. Художественная гимнастика: Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Москва 2003.-381с.
18. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.

<sup>39</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5. П.1.

### Перечень аудиовизуальных материалов.

1. Фильм Евгения Яшина «Победа за нами!»
2. Фильм «Ступени» о подготовке юных гимнасток в Азербайджане.
3. Видеозапись Олимпийских игр, Чемпионатов мира и Европы по художественной гимнастике.

### Перечень Интернет-ресурсов.

- 1) КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
  - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
  - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
  - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»;
  - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «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»;
  - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
  - Приказ Минспорта РФ от 05.02.2013 № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика...». Минспорта РФ [//http://www.minsport.gov.ru/sport/](http://www.minsport.gov.ru/sport/);
  - Всероссийский реестр видов спорта. [//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/);
  - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг [//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/);
  - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. [//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/);
- 2) Сайт организацией, осуществляющей спортивную подготовку;
- 3) Библиотека международной спортивной информации. [//http://bmsi.ru](http://bmsi.ru).