

муниципальное бюджетное учреждение
Спортивная школа олимпийского резерва № 3 г. Волгограда



программа спортивной подготовки
по виду спорта
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

(этап начальной подготовки;
тренировочный этап (этап спортивной специализации;
этап совершенствования спортивного мастерства;
этап высшего спортивного мастерства)

Срок реализации: не ограничен

Программа разработана в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утверждёнными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 675.

(зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации, регистрационный № 55995, от 20 сентября 2019 года)

Составители программы:
Адрова Евгения Викторовна
инструктор-методист;
Гаврилова Елизавета Александровна
тренер;
Медведева Ольга Владимировна
старший инструктор-методист

Волгоград
2019

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр.	3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	стр.	7
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	стр.	41
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	стр.	88
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	стр.	112
5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	стр.	115

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (далее по тексту – Программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (далее по тексту – ФССП) (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 675) и в соответствии с Федеральным законодательством Российской Федерации

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа отвечает современным требованиям подготовки спортивного резерва с учетом совершенствования тренировочного процесса и подготовки спортсменов высокого класса.

В процессе многолетней спортивной подготовки (далее по тексту – СП) по виду спорта художественная гимнастика должны решаться следующие задачи:

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Волгоградской области по виду спорта художественная гимнастика;
2. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Подготовка инструкторов и судей по художественной гимнастике.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Главная цель подготовки спортсменов – победа соревнованиях самого высокого ранга.

Частной целью является освоение и выполнение разрядных требований: мастера спорта России международного класса, мастера спорта России, кандидата в мастера спорта.

Особенности вида спорта

Дисциплины вида спорта – художественная гимнастика
(номер-код – 0520001611Я)

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

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Художественная гимнастика ациклический, сложнокоординационный вид спорта. Спортсмены соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства спортсменам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических и акробатических элементов.

Современная художественная гимнастика отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене.

Программа соревнований включает следующие виды:

Индивидуальная программа. Состоит из 4 упражнений (обруч, мяч, булавы, лента). Продолжительность каждого упражнения от 1'15" до 1'30". Личные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования и финальные соревнования.

Групповые упражнения. Программа состоит из 2 упражнений: первое упражнение с одним типом предметов, второе – с разными типами предметов

(10 булав; 3 мяча, 2 ленты). Продолжительность каждого упражнения от 2'15" до 2'30". Соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают квалификационные и финальные соревнования.

Виды упражнений меняются в соответствии с изменениями правил вида спорта «художественная гимнастика», утвержденных Международной федерацией художественной гимнастики – FIG.

В художественной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

Особенности осуществления СП в виде спорта художественная гимнастика учитываются при:

- формировании тренировочных групп на этапах СП
- составлении планов СП и индивидуальных планов СП;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий спортивной школы.

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности СП:

- комплектование групп СП, а также планирование тренировочных занятий (далее по тексту – ТЗ) (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации ТЗ, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Структура системы многолетней подготовки спортсменов в художественной гимнастике включает в себя следующие этапы СП:

1. Этап начальной подготовки (далее по тексту – ЭНП), в рамках которого формируются группы. На ЭНП выделяют два периода: 1 год и 2 год. В задачи ЭНП входят: систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям художественной гимнастикой, определение дальнейшей спортивной специализации.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее по тексту – ТЭ(ЭСС)), в рамках которого формируются тренировочные группы (ТГ). Продолжительность ТЭ(ЭСС) до 5 лет. Задачами ТЭ(ЭСС) является:

улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта художественная гимнастика.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства (далее по тексту – ЭССМ). Продолжительность ЭССМ до 3 лет. Основными задачами ЭССМ следует считать: специализированную СП с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменок для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд субъекта Российской Федерации и России.

4. Этап высшего спортивного мастерства (далее по тексту – ЭВСМ). На данном этапе проводится специализированная СП с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на всероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд субъекта Российской Федерации и России по художественной гимнастике.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые ТЗ и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание ТЗ составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов, с учетом их обучения их в образовательных организациях. Официальное расписание утверждается руководителем спортивной школы.

Структура Программы:

1. Нормативная часть.
2. Методическая часть.
3. Система контроля и зачетные требования.
4. Информационное обеспечение Программы.
5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа учитывает современные исследования по вопросам теории и методики подготовки спортсменов в ациклических и сложнокоординационных видах спорта.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Задачи спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

В процессе многолетней СП по виду спорта художественная гимнастика решаются следующие задачи:

1. СП высококвалифицированных спортсменов для сборных команд по виду спорта художественная гимнастика.
2. Укрепление здоровья, всестороннее гармоничное физическое развитие спортсменов, проходящих СП.
3. Подготовка инструкторов и судей по художественной гимнастике.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

1.2. Структура тренировочного процесса

1.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;

Специальная физическая подготовка делится на:

- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);
- функциональную, направленную на «выведение» спортсменов на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

В технической подготовке целесообразно выделять:

- беспредметную – изучение техники упражнений без предмета;
- предметную – изучение техники упражнений с предметами;

- хореографическую – изучение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев;
- музыкально-двигательную – изучение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
- композиционную – составление соревновательных программ.

1.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психическое развитие, взаимоотношение с окружающими, отношение спортсмена к самому себе и спортивной деятельности;
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной программы для соревновательной деятельности, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;
- групповой – подбор и расстановка спортсменов, составление программы, взаимодействие спортсменов, тактика поведения;
- командной – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления спортсменов.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для художественной гимнастики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе и повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Особенности тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои

индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям спортсмена (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.).

2. Составление упражнений с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования спортсмена, подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

3. Внешнее «оформление» спортсмена – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.

4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

5. Психологическое воздействие на соперников: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

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

1.2.3. Периоды отдыха

При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности следует различать следующие типы интервалов:

- полные интервалы – продолжительность пауз гарантирует восстановление работоспособности к началу очередного упражнения;
- неполные интервалы – упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилась, но уже близка к до рабочему уровню.

Неполные интервалы составляют примерно 60-70% времени, необходимого для восстановления работоспособности;

- сокращенные интервалы – повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности;
- удлиненные интервалы – упражнения повторяются через промежуток времени, в 1,5-2 раза превышающий длительность восстановления работоспособности.

По характеру отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет

никакой работы, при активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью.

Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

Нагрузка может иметь непрерывный характер, когда при выполнении упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо прерывный, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека, снизившегося в результате работы.

В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие типы интервалов отдыха:

- субкомпенсационные (неполные);
- компенсационные (полные);
- суперкомпенсационные (экстремальные);
- постсуперкомпенсационные.

При субкомпенсационном (неполном) типе интервала отдыха очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности.

Различают два их вида: значительно короткие (сокращенные) и незначительно короткие интервалы отдыха.

Значительно короткие интервалы характеризуются сравнительно большим недовосстановлением работоспособности (5-10%), частота сердечных сокращений – 130-140 уд/мин., дыхание учащенное, субъективной готовности к работе нет. Повторное выполнение нагрузки в этом случае ведет к снижению интенсивности упражнения (скорости передвижения, темпа движения, силы и т.д.). Они применяются в основном при развитии выносливости.

При незначительно коротких интервалах отдыха недовосстановление работоспособности небольшое (3-5%). Частота сердечных сокращений 120-130 уд/мин, дыхание почти восстановлено, иногда есть субъективная готовность к работе. Как и сокращенные интервалы, они содействуют развитию выносливости.

Компенсационный (полный) тип интервала отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня. У спортсменов появляется чувство готовности к работе. Подобные паузы отдыха, прежде всего, применяются при развитии мышечной силы, быстроты и ловкости. Они позволяют сохранить у спортсменов «свежесть».

Суперкомпенсационный (экстремальный) тип интервала отдыха – это такой, при котором очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности. В этом случае у спортсменов наиболее полно

выражено чувство субъективной готовности к выполнению следующего задания. Выполнение работы в фазе повышенной работоспособности содействует развитию в основном тех же качеств, что и при полных интервалах отдыха. У разных лиц в зависимости от их физической подготовленности и характера упражнений оптимальное время отдыха колеблется в довольно больших пределах (3-10 мин). Оптимальная продолжительность отдыха обычно при применении интервальных нагрузок устанавливается экспериментально.

Постсуперкомпенсационный (длинный) тип интервала отдыха, при котором очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены. Эффект, достигнутый с помощью того или иного интервала непостоянен. Он изменяется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода. Поэтому один и тот же по длительности интервал может быть в различных условиях – и экстремальным, и полным, и неполным (жестким).

По своему характеру отдых может быть:

- пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности);
- активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление, в беге, например, это будет спокойная ходьба, в плавании – неторопливые движения в воде и т.п.).

В условиях нарастающего утомления эффективность активного отдыха может снижаться, а роль пассивного отдыха возрастать. В практике широко применяют следующие разновидности пассивного отдыха: сон, «внушенный сон», «аутогенный отдых» и др.

В зависимости от решаемых задач, величины и характера нагрузки, степени развития утомления у спортсменов возможны определенные сочетания активного и пассивного отдыха.

Этот вид отдыха называется смешанным (комбинированным).

В процессе активного, пассивного и смешанного отдыха возможно применение дополнительных средств ускорения восстановительных процессов – глобального или избирательного воздействия (массаж, электропроцедуры, аэризация и др.), а можно их и не применять вообще. Применение средств восстановления в паузах отдыха позволяет повысить суммарный объем нагрузки в занятии и интенсивность выполнения отдельных упражнений, сократить интервалы отдыха между упражнениями, увеличить объем, число занятий. В спортивной практике за счет этого удается иногда увеличить объем тренировочной работы в микроциклах на 10-15%.

Сущность того или иного метода совершенствования двигательных навыков и направленного развития физических способностей в значительной

степени зависит от избираемого способа регулирования и дозирования каждого из параметров нагрузки: интенсивности, длительности, количества повторений упражнений, интервалов и характера отдыха.

1.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия

Успешное решение задач в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

За время СП от года к году увеличивается объем тренировочных нагрузок, в связи, с чем увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановление работоспособности спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок может осуществляться естественным путем, однако его можно и значительно ускорить, используя для этого различные средства. Восстановительные мероприятия проводятся главным образом в двух ситуациях: в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и полное восстановление функционального состояния и специальной работоспособности к следующему дню соревнований, и в повседневном тренировочном процессе как для совершенствования общей и специальной работоспособности (в соответствующий период тренировки), так и для эффективности тренировочного процесса.

Восстановительные мероприятия обычно подразделяются на педагогические, психические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку они определяют оптимальное соотношение нагрузок и отдыха во все периоды подготовки спортсменов. Необходимо планировать не только различные показатели тренировочных нагрузок, но и отдых, вернее, нагрузки и отдых в нерасторжимом единстве.

Оптимальное построение тренировочного занятия предполагает рациональную последовательность упражнений разного типа и направленности, эффективное использование интервалов отдыха, индивидуализацию разминки, применение излюбленных упражнений и т.д.

Особое значение имеет создание благоприятного эмоционального фона тренировочного занятия, учет биоритмов функционирования организма.

Рациональное построение тренировочного процесса в целом должно предусматривать индивидуализацию средств и методов подготовки, целесообразное построение микро-, мезо- и макроциклов тренировки, применение восстановительных циклов, разнообразие условий и форм проведения занятий и др.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов ТЗ;
- создание положительного эмоционального фона ТЗ;
- формирование мотивации и благоприятных отношений к ТЗ;
- переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоприказы и самоободрение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

В комплексе медико-биологических средств выделяют такие факторы, как рациональное питание, витаминные фармакологические препараты, физиотерапевтические и бальнеологические средства.

С помощью медико-биологических средств восстановления улучшается переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления затраченных энергоресурсов организма, активизируется белковый обмен. Все это способствует увеличению напряженности ТЗ.

Физиотерапевтические средства особенно ценны для восстановления спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. Именно опорно-двигательный аппарат спортсменов наиболее часто страдает при чрезмерном повышении объема, интенсивности и напряженности ТЗ.

Физиотерапевтические средства находят все более широкое применение для стимуляции восстановительных процессов, однако необходимо учитывать, что в один день можно принимать только одну процедуру, а их вид периодически менять, поскольку при длительном использовании одних и тех же физиотерапевтических воздействий эффективность их значительно снижается.

Наиболее эффективные медико-биологические средства восстановления – это рациональное питание, витамины, белковые препараты и спортивные напитки, растительные и фармакологические препараты, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, массаж, корригирующие упражнения, мануальная терапия, сауна, физио- и гидропроцедуры и т.п. Применение восстановительных средств зависит от индивидуальных особенностей организма спортсмена, его здоровья, возраста, уровня подготовленности, психологической свежести. Поэтому их выбор должен быть в большей степени индивидуализирован с целью более эффективного восстановления функциональных возможностей работоспособности спортсменов.

Таблица 1

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	<p style="text-align: center;">Педагогические</p> <ul style="list-style-type: none"> • варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; • использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; • «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; • тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); • рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; • планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; • рациональная организация режима дня. 	В течение всего периода реализации Программы с учетом развития адаптационных процессов
2	<p style="text-align: center;">Психологические</p> <ul style="list-style-type: none"> • аутогенная и психорегулирующая тренировка; • средства внушения (внушенный сон-отдых); • гипнотическое внушение; • приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; • интересный и разнообразный досуг; • условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	В течение всего периода реализации Программы с учетом психического состояния спортсмена
3	<p style="text-align: center;">Медико-биологические</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. рациональное питание: <ul style="list-style-type: none"> • сбалансировано по энергетической ценности; • сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); • соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; • соответствует климатическим и погодным условиям. 2. физиотерапевтические методы: <ul style="list-style-type: none"> • массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); • гидропроцедуры (различные виды душей и ванн, бани); • аппаратная физиотерапия. 	В течение всего периода реализации Программы

1.2.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач реализации Программы является подготовка спортсменов в роли помощников тренера, инструкторов, а так же участие в организации и проведении массовых спортивных мероприятий и соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на ТЭ(ЭСС).

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены ТЭ(ЭСС) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и «командный голос» для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения ТЗ.

Во время ТЗ необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, выполняемые другими спортсменами, находить ошибки и уметь их анализировать и исправлять.

Во время СП на ТЭ(ЭСС) необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация результатов тестирования, анализ выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

Для спортсменов ЭССМ и ЭВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

1.2.6. Тестирование и контроль

Контрольные испытания – это система тестов и нормативов, которая позволяет определить готовность перевода спортсменов на следующий год или этап СП. Они могут быть:

- вступительными – проводятся в начале года, помогают определить уровень общей и специальной физической подготовки;
- контрольными – проводятся в соответствии с планом СП, позволяют контролировать прирост или снижение показателей;
- переводными – проводятся в конце года, служат критерием для перевода спортсменов на следующий год или этап СП.

1.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях).

Спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также тренировочные и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Спортсмены принимают участие в спортивных соревнованиях, в соответствии с правилами вида спорта художественная гимнастика, с 6 лет.

ТЗ приводятся согласно официальному расписанию.

Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям, начиная для ТЭ(ЭСС), ЭССМ и ЭВСМ.

Специальные тренировочные сборы:

- для ЭНП и ТЭ(ЭСС) проводимые в каникулярный период;
- для ТЭ(ЭСС), ЭССМ и ЭВСМ: по ОФП и СФП, восстановительные, для комплексного медицинского обследования, просмотрные для спортсменов - кандидатов на зачисление в УОР и для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд и ЦСП.

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

Физическая подготовка, включает общую (ОФП) и специальную (СФП) подготовку. ОФП – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. СФП – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Теоретическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для художественной гимнастики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на ТЗ умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая подготовка — это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

В художественной гимнастике выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований. Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям спортсмена (внешним возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.).

2. Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования спортсмена, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

3. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

4. Внешнее «оформление» спортсмена – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.

5. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

6. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффектных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней.

Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка спортсменов в команде – обычно 1-я стабильная и надежная спортсменка, 2-я - самая слабая, последняя – самая сильная.

2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы со спортсменами.

3. Подчинение интересов всех спортсменов созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 спортсменов при очковой системе командного зачета.

4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает спортсмену в целом.

5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие спортсменам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приемы:

1. Подбор спортсменов, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей спортсменов с максимальной трудностью и надбавками.

3. Сглаживание индивидуальных особенностей спортсменов, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

4. Рациональное взаимодействие спортсменов – попадание в двойки/тройки спортсменов со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

5. Рациональное распределение трудных элементов между спортсменами с учетом их индивидуальных возможностей.

6. Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.

7. Внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки: физической, технической, психологической и др. Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино и видео просмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Практическое овладение тактическими приемам осуществляется во время составления соревновательных программ, на ТЗ, во время модельных тренировок и на соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Таблица 2

Примерное содержание тренировочного процесса по разделам СП

Разделы подготовки	Задачи тренировочного процесса
Общая физическая подготовка (ОФП)	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения элементов ациклических видов спорта (лёгкая атлетика и др.)
	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения элементов циклических видов спорта (плавание, лыжи и др.)
	Укрепление опорно-двигательного аппарата посредством силовых упражнений
	Повышение уровня развития гибкости и содействие поддержанию оптимального уровня развития гибкости посредством применения динамических, статических и комбинированных упражнений
	Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для сложнокоординационных видов спорта
	Развитие ловкости, приспособительной вариативности движений посредством применения элементов игровых видов спорта
Специальная физическая подготовка (СФП)	Комплексное развитие физических качеств, в специфических режимах работы, характерных для сложнокоординационных видов спорта посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений
	Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных и подготовительных упражнений
	Обеспечение необходимой физической базы для эффективного совершенствования упражнений посредством выполнения соревновательных и специально подготовительных упражнений
	Развитие способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений
	Развитие физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений
	Формирование и развитие способностей к управлению физико-механическим состоянием своего тела в процессе выполнения соревновательных упражнений
Техническая подготовка (ТП)	Формирование и совершенствование техники исполнения базовых элементов различного уровня сложности посредством выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений

	Формирование и совершенствование техники выполнения элементов и связок соревновательной программы посредством выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений
	Достижение высокого уровня владения элементами различных групп сложности посредством выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений
	Достижение высокого уровня владения соединениями их элементов дающие максимальные надбавки посредством выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений
	Достижение технической избыточности, выражающейся во владении перспективной техникой позволяющей быстро наращивать сложность соревновательной программы
	Формирование умения точно воспроизводить оптимальный технический вариант соревновательной программы в требуемый момент в условиях действия сбивающих и неблагоприятных факторов включая соревновательный стресс
	Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений
	Совершенствование хореографической подготовленности с учетом специфики сложнокоординационных видов спорта
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Формирование вариативного мышления посредством моделирования различных условий соревновательной деятельности
	Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в любом амплуа
	Формирование умения противостоять сбивающим факторам посредством моделирования различных условий соревновательной деятельности
	Совершенствование навыков успешного ведения соревновательной борьбы в сложных и/или неблагоприятных условиях соревновательной деятельности
	Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации посредством моделирования различных условий соревновательной деятельности
	Формирование умения быстро перестраивать комбинацию по ходу её выполнения посредством моделирования различных условий соревновательной деятельности
	Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований
	Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях
	Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний
	Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства

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

На этапы СП зачисляются лица и переводятся спортсмены, предоставившие медицинские документы, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения Программы СП. Учитывается их возраст и пол, а также успешное выполнение нормативов физической подготовки и иных спортивных нормативов.

Специальные требования для зачисления.

на ТЭ(ЭСС)

Спортсменки должны:

- иметь спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд»;
- иметь опыт участия в официальных спортивных соревнованиях;
- знать общие антидопинговые правила.

на ЭССМ

Спортсменки должны:

- иметь спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»;
- владеть навыками самоконтроля;
- иметь опыт регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- владеть общими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

- знать антидопинговые правила

на ЭВСМ

Спортсменки должны:

- иметь спортивное звание – «мастер спорта России»;
- иметь положительную динамику и стабильность результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;

- входить в состав кандидатов в сборную субъекта РФ;

- владеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«художественная гимнастика»;

- иметь опыт спортивного судьи по виду спорта «художественная гимнастика»;

- знать антидопинговые правила.

Спортсменам на указанных этапах СП, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить СП на том же этапе.

1.5. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 3

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		ЭНП	ТЭ(СС)	ЭССМ	ЭВСМ	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях	

2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

1.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Эффективная подготовка спортсменов высокого класса сегодня невозможна без качественного научно-методического обеспечения (НМО) – системы специально организованных мероприятий, направленных на повышение эффективности управления процессом подготовки за счет применения научных технологий, получения объективной информации о состоянии спортсменов, уровне специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности и выработки предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Деятельность НМО направлена на реализацию программ, связанных с процессами повышения спортивного мастерства спортсменов в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки.

Основные направления деятельности НМО:

- разработка программы СП в соответствии с ФССП;

- разработка рекомендаций по составлению и коррекции индивидуальных планов подготовки спортсменов;
- разработка программ комплексного контроля подготовленности спортсменов;
- этапный и текущий контроль общей и специальной подготовленности спортсменов;
- контроль морфо-функционального и психо-эмоционального состояния спортсмена;
- контроль оценки соревновательной деятельности;
- контроль и анализ тренировочной деятельности;
- анализ и оценка эффективности системы СП спортсменов;
- консультационная и практическая помощь тренерскому составу;
- мониторинг и анализ программно-методических, нормативных, директивных и регламентирующих документов и материалов.

Для проведения ТЗ и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах СП, кроме основного тренера по виду спорта «художественная гимнастика», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам СП, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими СП. Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими СП, могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

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

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для обеспечения качественной СП и надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливости участия в соревнованиях и охраны здоровья спортсменов.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий – повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части

регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта от 22 ноября 2016 г. № 296-ФЗ;

- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;

- Общероссийские антидопинговые правила (Утвержденные Приказом Минспорта России от 9 августа 2016 г. № 947);

- Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях (ст. 3.11, 6.18);

- Трудовой Кодекс Российской Федерации (гл.54.1);

- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;

- Уголовный Кодекс Российской Федерации (ст. ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;

- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;

- Всемирный антидопинговый кодекс;

- Международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» (обновляется как минимум раз в год – необходимо размещать актуальный вариант за 3 месяца до вступления в силу);

- Международный стандарт по терапевтическому использованию;

- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов, согласно плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов; проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;

- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стендов по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;

- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Таблица 4

Примерный тематический план

№ п/п	Этап подготовки	Наименование темы
1	ЭНП	1.Что такое допинг и допинг – контроль? 2.Обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья.

		4. Допинг и зависимое поведение. 5. Профилактика допинга. 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом.
2	ТЭ(СС)	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов. 2. Основы управления работоспособностью спортсмена. 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил. 4. Запрещенные субстанции и методы. 5. Допинг и спортивная медицина. 6. Психологические и имиджевые последствия допинга. 7. Процедура допинг – контроля. 8. Организация антидопинговой работы.
3	ЭССМ	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы. 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта. 3. Характеристика допинговых средств и методов. 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил. 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности. 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.
4	ЭВСМ	1. Допинг как глобальная проблема современного спорта. 2. Предотвращение допинга в спорте. 3. Допинг-контроль. 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга. 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике. 6. Основы методики антидопинговой профилактики.

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

Таблица 5

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
ЭНП	2	6	12
ТЭ(СС))	5	8	8
ЭССМ	Не ограничивается	13	3
ЭВСМ	Не ограничивается	16	1

1.9. Требования к объему тренировочного процесса

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели

Таблица 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	ЭНП		ТЭ(ЭСС)					ЭССМ			ЭВСМ
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	7

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

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки			
		ЭНП	ТЭ(ЭСС)	ЭССМ	ЭВСМ
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	67-93	55-77	45-64	40-60
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	60-81	16-24	8-13	8-13
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)		16-23	17-24	17-26
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	3-5	7-10	7-10
1.4.	Техническая подготовка (%)	6-9	20-25	13-17	8-11
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-6	12-17	12-19	12-17
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	9-11	10-17

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

Процесс спортивной подготовки СП спортсмена выстраивается в соответствии планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Спортивные соревнования в художественной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена и делятся на:

- контрольные соревнования;
- отборочные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа СП, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта художественная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта художественная гимнастика;
- выполнение плана СП (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Спортсмен направляется спортивной школой на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях, разработанными и утверждёнными организаторами спортивных мероприятий.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта художественная гимнастика следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов СП в рамках индивидуальных планов.

Таблица 8

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		ТЭ (ЭСС)		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	6

Минимальный объем соревновательной деятельности, инструкторской и судейской практики (нагрузка) на одного спортсмена на ЭНП в первый год должен быть не менее 8 часов в год.

Предельный (максимальный) объем – не более 19 часов в год. Свыше двух лет, минимальный объем соревновательной нагрузки составляет 12 часа в год, максимальный – 28 часов в год.

Минимальный объем соревновательной деятельности, инструкторской и судейской практики (нагрузки) на одного спортсмена на ТЭ(ЭСС) в периоде начальной специализации должен быть не менее 81 часов в год.

Предельный (максимальный) объем – не более 124 часов в год. В период углубленной специализации минимальный объем соревновательной нагрузки составляет 108 часов в год, максимальный – 177 часов в год.

На ЭССМ минимальный объем соревновательной деятельности, на одного спортсмена, должен быть не менее 287 часов в год, предельный (максимальный) объем – не более 393 часов в год, при этом минимальный объем инструкторской и судейской практики (нагрузки) – не менее 50 часов в год, а предельный (максимальный) объем – не более 87 часов в год.

На ЭВСМ минимальный объем соревновательной деятельности, на одного спортсмена должен быть не менее 383 часов в год, предельный (максимальный) объем – не более 449 часов в год, при этом минимальный объем инструкторской и судейской практики (нагрузки) – не менее 67 часов в год, а предельный (максимальный) объем – не более 100 часов в год.

1.12. Структуру годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

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

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный; соревновательный; переходный.

Периодизация тренировочного процесса тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные в подготовительном.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодичные (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода. Для художественной гимнастики наиболее характерен типовой годичный цикл со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов. В подготовительном периоде тренировки решаются следующие основные задачи:

1. дальнейшее совершенствование физических качеств;
2. овладение трюковыми элементами с предметами, совершенствование технического мастерства при выполнении профилирующих равновесий, поворотов, прыжков и т. п.;
3. составление новых композиций индивидуальных и групповых упражнений;
4. освоение упражнений обязательной программы;
5. воспитание выразительности при выполнении отдельных движений;
6. совершенствование танцевальности движений;
7. воспитание музыкальности.

Основная направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде – большой объем тренировочных нагрузок (длительные занятия, выполнение большого количества элементов, а затем соединений). Выполнение целых комбинаций, освоенных индивидуальных композиций

Подготовительный период принято разделять на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

Задачи общеподготовительного этапа:

1. постепенное наращивание физической работоспособности;
2. восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалификационных и модальных элементов;
3. изучение и совершенствование техники соревновательных элементов и соединений;
4. составление или уточнение соревновательной программы;
5. в психологической подготовке – формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

Основные средства этого этапа: упражнения ОФП и СФП для развития всех значимых физических способностей; хореографическая подготовка соответствующего уровня; упражнения без предмета и с предметами; элементы, соединения и части соревновательных комбинаций.

Главным направлением в динамике тренировочных нагрузок является постепенное увеличение их объема и интенсивности (плотности) при определяющей роли объема. Темпы роста объема должны превышать темпы роста интенсивности, так как без большого объема разнообразной работы нельзя осуществить разнообразное воздействие на организм гимнастки, что в дальнейшем будет препятствовать максимально возможному росту спортивных достижений.

Завершается общеподготовительный период выполнением нормативов по ОФП и СФП в соответствии со стандартами СП.

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. достижение высокого уровня функциональной подготовленности;
2. дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности;
3. совершенствование техники и выразительности исполнения соревновательных комбинаций;

4. формирование психической готовности к достижению хороших спортивных результатов;

5. тактическая подготовка – разработка нескольких вариантов исполнения наиболее рискованных элементов и поиск путей исправления возможных ошибок;

6. интегральная подготовка – проведение контрольных занятий, модельных тренировок, прикидок, соревнований.

Основные средства специально-подготовительного этапа:

- хореографические упражнения разминочно-поддерживающего характера;

- базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами;

- соревновательные элементы, соединения и комбинации; поддерживающие упражнения общей и специальной физической подготовки.

Разнообразие средств на данном этапе уменьшается, тренировка становится более специализированной.

Особенностью динамики нагрузки на специально-подготовительном этапе является ее возрастание в связи ростом интенсивности тренировочного процесса, так как именно интенсивность позволяет резко повысить работоспособность гимнасток. Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке, сокращением пауз на объяснение упражнений, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций, сокращением пауз между прогонами, и заполнением их работой над элементами и соединениями.

Соревновательный период характеризуется завершением подготовки к соревнованиям и совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель – подготовка спортсменов к достижению максимальных спортивных результатов.

Задачи соревновательного периода:

1. достижение технического и выразительного совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций;

2. приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям;

3. поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и «школы» движений;

4. мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям;

5. приобретение опыта соревновательной борьбы.

Содержание и средства ТЗ в соревновательном периоде аналогичные специально-подготовительному этапу, т.е. это – соревновательные элементы, соединения, комбинации, хореографические упражнения и упражнения специальной физической подготовки.

В соревновательном периоде для сохранения высокой спортивной работоспособности большое значение имеют правильный подбор нагрузок и их сочетание, а также отдых и использование различных восстановительных средств.

Динамика тренировочных нагрузок зависит от структуры соревновательного периода. В кратковременном соревновательном периоде, т.е. при простой структуре, объем нагрузки несколько снижается, а потом становится относительно постоянным, интенсивность возрастает максимально и стабилизируется.

Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов. В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность. Необходимость такой динамики обуславливается тем, что длительная интенсивная тренировка, в принципе, невозможна и это отрицательно скажется на сохранении спортивной формы.

Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

1. обеспечение полноценного активного отдыха спортсменов;
2. сохранение определенного уровня тренированности;
3. устранение ошибок и недостатков в подготовке спортсменов, выявленных в соревновательном периоде;
4. определение задач предстоящего цикла.

В этот период проводят ряд профилактических мероприятий, способствующих предотвращению утомления. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок.

Целесообразно заниматься туризмом, плаванием, спортивными и подвижными играми и т.д. Проводить занятия на свежем воздухе. Это обеспечивает более полноценный отдых, закаливает спортсменов, повышает их общую физическую подготовку, делает её более разносторонней.

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшение объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Нельзя допускать чрезмерно большого спада и

длительного перерыва в тренировках т.к. это серьезно затруднит начало следующего цикла. Продолжительность переходного периода 4-6 недель, но может быть короче.

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

Типы мезоциклов

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы.

Втягивающий мезоцикл – содержание тренировки направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

Базовый мезоцикл – содержание тренировки направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование изученного материала.

Специально-подготовительный этап – контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах ФСО, матчевых встречах.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов: соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Тренировки на ЭССМ и ЭВСМ приобретают все более индивидуальный характер. Этому вместо программного материала и плана-графиков, применяемых на ЭНП и ТЭ(ЭСС), для старших спортсменов предлагаются примерные план-схемы недельных микроциклов для соответствующих этапов и периодов ТЗ.

В план-схемах отображается содержание подготовительной, основной и заключительной частей ТЗ, а также даются рекомендации по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

В подготовительной части ТЗ в целях борьбы с монотонностью работы предлагаются разные виды разминок: общеразвивающие без опоры, у опоры, классическая, народно-характерная и ритмическая или модерн.

В основной части определяются виды многоборья, содержание и объем работы, что представляется в виде дроби с коэффициентом. Коэффициент (число перед дробью) означает количество повторений элементов наиболее трудных, рискованных, новых, т.е. нуждающихся в отдельной тренировке. В числителе дроби отражается количество повторений каждой части соревновательной комбинации (при трех- и двухчастном делении). В знаменателе дроби отражается количество повторений целых комбинаций (прогонов), в том числе сдвоенных и строенных. В заключительной части – разделе ОФП и СФП указывается физическое качество, на развитие которого делается акцент, что не исключает работы над развитием других качеств.

Таблица № 9

Примерная схема недельного микроцикла – втягивающий мезоцикл

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП и СФП	Объем, интенсивность
		1-й вид	2-ой вид	3-й вид		
Понедельник	Классическая хореография	б/п, элементы	Скакалка, работа над композицией	Обруч, элементы	Прыгучесть	Средний, низкая
Вторник	Общеразвивающая разминка	Обруч	Скакалка 4+4+4 1	Булавы, элементы	Гибкость и сила	Средний низкая
Среда	Классическая хореография	б/п, элементы	Обруч, работа над композицией	Скакалка 4+4+4 1	Быстрота, ловкость	Средний низкая
Четверг	Общеразвивающая разминка	Булавы	Обруч 4+4+4 1	Мяч, элементы	Вестибулярная устойчивость	Средний низкая
Пятница	Народно-характерная хореография	б/п, элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч 4+4+4 2	Комплексная круговая тренировка	Средний низкая
Суббота	Современная хореография	Мяч	Булавы 4+4+4 1	Лента, элементы	Общая выносливость	Средний низкая
Воскресенье	Выходной день – активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание:

1. Под работой над композицией подразумевается как составление новых комбинаций, так и корректировка старых.

2. В числителе дроби указывается количество повторений каждой части комбинации при трех- и двухчастном делении, в знаменателе – количество повторений целых комбинаций.

Таблица № 10

Примерная схема недельного микроцикла – базовый мезоцикл

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП и СФП	Объем, интенсивность
		1-й вид	2-ой вид	3-й вид		
Понедельник	Классическая хореография	б/п, <u>4+4+4</u> 10 4	Скакалка, <u>4+4+4</u> 10 3	Обруч, <u>4+4+4</u> 5 4	Прыгучесть	Средний ниже средней
Вторник	Общеразвивающая разминка	Булавы <u>3+3+3</u> 10 5	Мяч <u>4+4+4</u> 15 1	Лента, <u>5+5+5</u> 10 3	Гибкость и сила	Выше среднего средняя
Среда	Классическая хореография	б/п, <u>3+3+3</u> 10 2	Обруч, <u>3+3+3</u> 10 3	Скакалка, <u>4+4+4</u> 10 3	Быстрота, ловкость	Выше среднего средняя
Четверг	Общеразвивающая разминка	Мяч, <u>3+3+3</u> 10 3	Лента <u>4+4+4</u> 10 4	Булавы, <u>5+5+5</u> 20 3	Вестибулярная устойчивость	Средний низкая
Пятница	Народно-характерная хореография	Скакалка <u>4+4+4</u> 10 4	Обруч, <u>5+5+5</u> 10 5	б/п <u>3+3+3</u> 10 3	Комплексная круговая тренировка	Большой ниже средней
Суббота	Современная хореография	Лента <u>3+3+3</u> 5 2	Булавы <u>4+4+4</u> 10 2	Мяч, <u>3+3+3</u> 10 2	Контроль	Ниже среднего средняя
Воскресенье	Выходной день – активный отдых, восстановительные мероприятия					

Таблица № 11

Примерная схема недельного микроцикла – контрольный мезоцикл

Дни недели	№ тренировки	Подготовительная часть	Основная часть			Объем, интенсивность
			1-й вид	2-ой вид	3-й вид	
Понедельник		Общеразвивающая разминка	б/п, <u>3+3</u> 5 4	Обруч <u>4+4</u> 10 4	Мяч <u>5+5</u> 15 4	Средний средняя
Вторник	1-я	Классическая хореография	Скакалка <u>4+4</u> 10 3	Булавы <u>4+4</u> 10 3	Лента <u>4+4</u> 10 3	большой
	2-я	Индивидуальная	б/п, <u>4+4</u> 10 3	Обруч, <u>4+4</u> 10 4	Мяч, <u>4+4</u> 10 4	высокая
Среда		Общеразвивающая разминка	Скакалка <u>4+4</u> 10 5	Булавы <u>4+4</u> 10 4	Лента <u>4+4</u> 10 3	Средний средняя
Четверг	1-я	Современная хореография	Виды 2-го дня соревнований			большой
	2-я	Индивидуальная	Виды первого дня соревнований			высокая
Пятница		Народно-характерная хореография	б/п, элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч <u>4+4+4</u> 2	Средний низкая
Суббота	Прикидка или пробные соревнования					
Воскресенье	Выходной день – активный отдых, восстановительные мероприятия					

1.13. Режим тренировочной работы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней СП спортсменов.

Планирование – это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации тренировочных мероприятий на определенный отрезок.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных ТЗ и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных ТЗ; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основными документами являются годовой тренировочный план подготовки и план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Рабочий план (месячный), представляющий распределение материала СП, с планами тем отдельных занятий. Годовой тематический тренировочный план включает почасовое распределение всех видов подготовки по всем этапам СП.

В практической работе на ЭНП составляется план-график тренировочной работы. На последующих этапах углубленной подготовки целесообразно составлять план-схемы недельных микроциклов в которых отражается содержание каждой части тренировки, а также даются рекомендации по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется начиная с ТЭ(ЭСС).

Тренировочные занятия проводятся с учетом этапов СП.

ЭНП-1 – продолжительность ТЗ 2 часа, количество ТЗ в неделю – 3.

ЭНП-2 – продолжительность ТЗ 2 часа, количество ТЗ в неделю – 4.

ЭТ(ЭСС)-1 – продолжительность ТЗ не более 3 часов, количество ТЗ в неделю – 4.

ЭТ(ЭСС)-2 и ЭТ(ЭСС)-3 – продолжительность ТЗ не более 3 часов, количество ТЗ в неделю – 5.

ЭТ(ЭСС)-4 и ЭТ(ЭСС)-5 – продолжительность ТЗ не более 3 часов, количество ТЗ в неделю – 6.

ЭССМ – продолжительность ТЗ не более 4 часов, количество ТЗ в неделю – 6.

ЭВСМ – продолжительность ТЗ не более 4 часов, количество ТЗ в неделю – 7.

При проведении более одного ТЗ в один день суммарная продолжительность ТЗ не может составлять более 8 часов.

Допускается одновременное проведение ТЗ со спортсменами в разных группах на разных этапах СП, если:

- объединённая группа состоит из спортсменов ЭНП и ТЭ(ЭСС)-1-2;

- объединённая группа состоит из спортсменов ТЭ(ЭСС)-3-5 и ЭССМ;

- объединённая группа состоит из спортсменов ЭССМ ЭВСМ;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы (чел.):

 - на ЭНП (до 1-го года) – 25, (свыше 1-го года) – 20;

 - на ТЭ(ЭСС) (до 2-х лет) – 14;

 - на ТЭ(ЭСС) (свыше 2-х лет) – 12;

 - на ЭССМ – 10;

 - на ЭВСМ – 8.

1.14. Предельные тренировочной нагрузки

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

а) характером упражнений;

б) интенсивностью работы при их выполнении;

в) объемом (продолжительностью) работы;

г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих компонентов в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора

оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. Только соблюдая данные правила, могут быть достигнуты значимые результаты.

Таблица 12

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	ЭНП		ТЭ(ЭСС)					ЭССМ			ЭВСМ
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312	364

1.15. Предельный объем соревновательной деятельности

ЭНП-1 – не более 19 часов в год.

ЭНП-2 – 28 часов в год.

ТЭ(ЭСС)-1-2 – 124 часа в год.

ТЭ(ЭСС)-3-4-5– 177 часов в год.

ЭССМ – 393 часов в год,

ЭВСМ – 100 часов в год.

1.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам СП осуществляется на ЭССМ и ЭВСМ.

План индивидуальной СП на ЭССМ и ЭВСМ формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Индивидуальный план составляется на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;

б) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих тренировках;
- степень восстановления после предыдущих тренировок.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Прием поступающих осуществляется в соответствии с приказом Минспорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора проводит тестирование, а при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации, порядок которых, устанавливается локальными нормативными актами спортивной школы.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора создается приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии.

Не позднее, чем за месяц до начала приема документов спортивная школа на своем информационном стенде и официальном сайте в сети "Интернет" (при его наличии) размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления:

- копию устава;
- локальные нормативные акты, регламентирующие реализацию программ спортивной подготовки;
- расписание работы приемной и апелляционной комиссий;
- количество бюджетных мест по программе спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих; •
- сроки приема документов, необходимых для зачисления в физкультурно-спортивную организацию;
- требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих;
- условия и особенности проведения отбора для лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам отбора;
- сроки зачисления в физкультурно-спортивную организацию.

Прием по письменному заявлению поступающих, а если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей. В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

- наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество поступающего;
- дата и место рождения поступающего;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей несовершеннолетнего поступающего;
- номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего (при наличии);
- сведения о гражданстве поступающего (при наличии);
- адрес места жительства поступающего.

В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего с уставом спортивной школы и ее локальными нормативными актами и согласие на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего.

Зачисление поступающих в спортивную школу, для прохождения СП, оформляется приказом руководителя спортивной школы на основании решения приемной или апелляционной комиссии в установленные сроки.

Система спортивного отбора, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп СП по виду спорта.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования. Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов спортивной команды.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Достижение высоких спортивных результатов зависит от эффективного отбора юных спортсменов с наиболее высоким уровнем развития важных для художественной гимнастики качеств, от рационального планирования и построения тренировочного процесса на основе объективных данных комплексного контроля за подготовленностью спортсменов на этапах СП.

Для отбора юных спортсменов и контроля их подготовленности используются экспертные, аппаратные и тестовые методики. В качестве критериев отбора и контроля могут служить задатки, одаренность, способности. Важное место занимает также изучение интересов, уровня притязаний, волевых качеств и трудолюбия. При отборе одаренность является главным критерием, так как новички еще могут способностями к художественной гимнастике не обладать. Оценить способности у них представляется возможным лишь тогда, когда они овладеют основным технико-тактическим арсеналом и достигнут определенного уровня подготовленности. При отборе учитывается в первую очередь их двигательная активность. Наиболее одаренными, как правило, признаются те, кто лучше выполняет тестовые упражнения.

Таблица 13

Критерии отбора (по возрасту, физическим качествам и телосложению)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
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

В художественной гимнастике выделено 8 видов физических способностей:

1. гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
2. сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
3. быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
4. прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
5. равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
6. координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности;
7. ловкость – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
8. выносливость – способность противостоять утомлению.

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

Спортивная подготовка (тренировка) – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Структура подготовленности спортсмена состоит из физической, технической, тактической и психической подготовки.

Физическая подготовленность – это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Под **технической подготовленностью** следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов. В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так

называемые базовые и дополнительные движения. Базовые – движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта. Дополнительные – второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной). Тактические задачи могут носить перспективный характер (например, участие в серии соревнований, где одно из них главное в сезоне) и локальный, т.е. связанные с участием в отдельном соревновании. При разработке тактического плана учитываются не только собственные технико-тактические возможности, но и возможности партнеров по команде и соперников.

Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевою и специальную психическую подготовленность. Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые из этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной тренировочной работы и спортивных соревнований.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально

подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта. Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Примером могут служить упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательного действия. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы. Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену. Объясняется это тем, что нередко многократное выполнение соревновательных упражнений из избранного вида спорта не позволяет в необходимой мере совершенствовать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах так, как этого можно добиться с помощью специальных упражнений. Причина этого, прежде всего, заключается в том, что очень часто число повторений соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточно большим главным образом из-за высоких нервных и физических напряжений. В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны. К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплины. Среди множества специально подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть

упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения – как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные). Значение общеподготовительных упражнений во многих видах спорта, особенно в тренировке подрастающих спортсменов, часто недооценивается. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов. Влияние общеподготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом общеподготовительных упражнений на тренировке и, особенно на ее ранних этапах.

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1) на ранних этапах СП общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2) на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

- при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, плавание;

- при воспитании собственно силовых способностей – упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

- при воспитании быстроты движений и двигательной реакции – спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

- при воспитании координационных способностей – элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации.

Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств и двигательных навыков. Наряду с некоторым сходством состав этих средств, в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора, и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса. Включение общеподготовительных упражнений в тренировочный процесс обычно способствует его общей эффективности.

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов и наглядных.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация видеозаписи техники двигательных действий спортсменов, тактических схем на макетах площадок и др.;

3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения. При применении целостно-конструктивного и расчленено-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов – непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха. При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может

возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант). Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. Широко применяются в спортивной практике и интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов.

В режимах непрерывной и интервальной работы на спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения спортсменов на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на: развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, переносимых квалифицированными хоккеистами, важное направление комплексного контроля, т.к. анализ нагрузок является объективной основой реализации планов тренировочного процесса.

Тренировочные нагрузки, применяющиеся в подготовке хоккеистов, подразделяются следующим образом:

- по специализированности: тренировочные упражнения относятся, двигательные действия, которые в большей или меньшей степени соответствуют аналогичным показателям соревновательного упражнения;

- по направленности на решение задач различных сторон подготовленности хоккеистов: технической, тактической, интегральной, психологической, функциональной, физической (служащей развитию и совершенствованию того или иного двигательного качества и механизмов их энергообеспечения); исходя из известных закономерностей энергетического обмена при работе различного характера, можно предопределить величину физиологических изменений в организме в результате воздействия определенной тренировочной нагрузки и установить направленность этих изменений;

- по координационной сложности: упражнения, выполняемые в несложных стереотипных условиях (простые), упражнения высокой координационной сложности;
- по величине нагрузки, ее внутренним и внешним компонентам по величине нагрузки ее внутренним и внешним компонентам: соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

Величина нагрузки может быть максимальной, большой, средней и малой, более точно величина нагрузки определяется в количественных показателях объема (количество тренировочных дней, тренировочных занятий, часов (минут) затраченных на тренировочное занятие, количество часов (минут), в среднем приходящихся на один тренировочный день. Вместе с тем в практике оперативной оценки величины нагрузки отдельного упражнения (тренировочного задания) или тренировочного занятия целесообразно применять балльную систему с использованием соответствующих шкал оценок.

Данные полученные в результате комплексного контроля, анализируются и сопоставляются с критериями соревновательной деятельности и состоянием спортсменов. Оценка результатов комплексного контроля осуществляется путем ранжирования результатов всех спортсменов данного этапа подготовки, а индивидуальные отклонения характеризуют уровень подготовленности каждого спортсмена.

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

На ЭНП идет выявление спортсменов способных к занятиям, формируется стойкий интерес к занятиям художественной гимнастикой, воспитываются физические качества быстроты, гибкости и координации, гармонически развиваются двигательные способности, укрепляется здоровье, закаливается организм.

Приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства).

При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное – биомеханически оправданное, и стабильное их выполнение.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координации юных спортсменов.

В этом аспекте, в ТЗ по совершенствованию работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту, и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением отдельных элементов можно начинать освоение простейших комбинаций. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После их освоения проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

На ТЭ(ЭСС) объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки. Задачи этого этапа: воспитание специальных физических качеств (гибкость, прыгучесть, силовых, координационных и специальной (скоростной) выносливости), разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в соревновательных условиях. Совершенствование соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности спортсменов. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность тренировочной деятельности.

Для этого содержание ТЗ вводятся различные упражнения, проводимые в режимах соревновательной деятельности.

Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон спортсмена.

Важное значение приобретает совершенствование соревновательной деятельности спортсменов, поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных и контрольных выполнений упражнений с постановкой конкретных задач с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий.

В качестве средств специальной физической подготовки следует использовать специальные упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на специальных тренажерах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений.

На данном этапе следует уделять большое внимание технической подготовке, которая проводится в двух аспектах – освоение более сложных приемов техники и дальнейшее совершенствование ранее освоенных.

Действенным методом совершенствования технической подготовленности спортсменов является организация и проведение индивидуальной групповой и командной тренировки при рациональном использовании средств комплексного и избирательного воздействия.

При этом индивидуальные занятия направлены, прежде всего, на устранение недостатков – подтягивание отстающих сторон технической подготовленности и дальнейшее совершенствование сильных сторон, свойственных конкретному спортсмену.

Групповые ТЗ имеют преимущественно технико-тактическую направленность, где наряду с техническими, одновременно, совершенствуются и тактические взаимодействия.

При совершенствовании техники следует добиваться эффективности, т.е. выполнять их быстро, автоматизировано, с минимально возможной тратой энергии, при достаточно высокой степени стабильности, надежности и вариативности.

Высокий уровень технического мастерства спортсменов обеспечивает эффективность действий, освоение и совершенствование которых приобретает особую значимость на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Тактические действия спортсменов во многом зависят от быстроты оперативного мышления, быстроты реакции, ориентировки и сообразительности, способности быстро сделать экспресс-анализ соревновательной ситуации, принять правильное решение и тактически целесообразно его выполнить.

При совершенствовании технических действий следует использовать различные упражнения, различные тактические действия. Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и технико-тактической подготовки, являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жесткого противоборства соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества спортсменов.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

Общие требования безопасности

1. К ТЗ допускаются лица, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении ТЗ.
2. Спортсмены должны соблюдать правила поведения, расписание ТЗ, установленные режимы труда и отдыха.
3. При проведении ТЗ возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на твердом покрытии;
 - травмы при нарушении правил проведения ТЗ;
 - травмы при нахождении в зоне броска предмета;
 - травмы при столкновении спортсменов.
4. Спортсмены должны быть в исправном спортивном обмундировании и заниматься с исправными предметами.
5. Все спортсмены обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены.
6. Ношение спортсменами, каких либо украшений на ТЗ категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.
7. Выходить на площадку и уходить с площадки только с разрешения тренера.
8. Спортсмен, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.
9. В случае недееспособности спортсмена по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (законные представители).

Требования безопасности перед началом занятий

1. Соответствие гигиенического состояния мест ТЗ и спортивной формы спортсменов.
2. Внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасности.
3. Визуальная оценка состояния здоровья спортсменов.
4. Провести разминку.
5. Приступить к основной части ТЗ.

Требования безопасности во время тренировочных занятий

1. Заниматься строго по плану тренера, внимательно слушать тренера и выполнять его указания.
2. Во время ТЗ не должны присутствовать посторонние лица.
3. При столкновениях и падениях спортсмен должен уметь применять приёмы самостраховки.
4. Начинать ТЗ, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера.
5. Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности после окончания тренировочных занятий

1. Убрать спортивный инвентарь с места занятий в места для его хранения.
2. Проветрить спортивный зал.
3. В раздевалке, при спортивном зале, переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить ТЗ и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Возможные причины травматизма.

Частыми причинами травм являются:

- форсирование подготовки спортсменов;
- чрезмерные нагрузки;
- неумение обеспечить на ТЗ и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или ТЗ;
- недооценка систематической и регулярной работы над техникой;
- включение в ТЗ упражнений, к которым спортсмен не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести:

- проведение ТЗ без тренера;
- неправильное размещение или слишком большое количество спортсменов в зале, неорганизованные переходы или хождения;
- отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к ТЗ.

2.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию и включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Предметом планирования тренировочного и соревновательного процессов являются их содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели. Основная задача при разработке плана ТЗ состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, результатов, показанных спортсменом в предыдущем спортивном сезоне, состояния здоровья спортсмена, уровня психологической устойчивости спортсмена, его морального состояния, уровня спортивной мотивации спортсмена, наличия бытовых проблем, обстановки в семье, поддержки близких ему людей, уровня финансовой обеспеченности спортсмена, особенностей вида спорта, календаря спортивных соревнований, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, прочих обстоятельств, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена наметить оптимальную программу тренировки.

Необходимо поставить посильные, реально выполнимые задачи перед спортсменами и при планировании результатов учитывать требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов СП.

Планирование на разных этапах многолетней СП осуществляется в следующих формах:

- перспективное (на ряд лет);
- текущее (на один год);
- оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла СП.

СП осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с ФССП.

Планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе от обобщенного к более детальному.

Ежегодное планирование СП осуществляется в следующие сроки:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

На каждом этапе СП необходимо повторять, закреплять и совершенствовать ранее изученный материал: увеличивать высоту бросков, количество повторений, повышать скорость и стабильность исполнения.

2.6.1. ЭНП

ОФП:

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (разные виды ходьбы, бега, прыжков, пресса, спины, приседаний т.д.).

СФП:

Растяжка

- различные виды растяжки (сидя на коленях, стоя у опоры, лёжа);
- шпагаты на полу с выкрутами, со скамейки, с наклоном назад;
- махи лёжа, стоя (у опоры и на середине);
- удержание ног у опоры (во все стороны + вертикальный шпагат назад);

Развитие гибкости:

- элементы на гибкость (стойка на груди, затяжки на правую и левую ногу назад, лёжа на полу);

- мост на коленях, стоя (в захват, с руками близко к ногам);
- наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);

- складка (сидя, стоя);

Равновесия (на всей стопе и на полупальцах):

- «казачок»;
 - шпагат вперёд, в сторону, с помощью;
 - назад без помощи (арабеск);
 - в пассе;
 - назад (затяжка) у опоры;
 - динамические равновесия (подъём с коленей, гибкость лёжа на животе с наклоном назад);
 - турляны на всей стопе на 180° (в разных позициях);
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями спортсменов.

Прыжки:

- в высоту, в длину, из низкого приседа;
 - на 2-х ногах, 1-ой ноге;
 - с подтягиванием ног к груди, с отведением голени и бёдер назад;
 - подскоки, наскоки, подходы к прыжкам;
 - галоп (вперёд, боком);
 - «олень», подбивной прыжок;
 - «ножницы» (вперёд, назад);
 - с поворотом на 360°;
 - кабриоли;
 - разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат);
 - шпагат;
 - кольцо;
 - «казачок»;
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями спортсменов.

Вращения:

- «казачок»;
 - аттитюд;
 - в пассе;
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями спортсменов.

Предметная подготовка:

Скакалка:

- вращения в разных плоскостях и направлениях;
- восьмёрки и валеобразные движения;
- броски и ловли (сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки);
- простые броски и ловли без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- броски и ловли на прыжках;
- различные комбинации мелких прыжков и подскоков (козлики, с поворотом, крестом и т.д.);
- эшапе и манипуляции (на элементах и ритмических шагах);
- двойные прыжки через: вперёд, назад, крестом, на 1 ноге.

Обруч:

- вращение в разных направлениях и плоскостях;
- вращение на разных частях тела стоя, ритмических шагах, беге;
- вертушки с передачей;
- перекаты по полу (с возвратом), по телу лёжа, по рукам;
- средние и высокие броски и ловли (с замаха, с вращения, с вращением вокруг диаметра, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- прыжки с трудностью в обруч.

Мяч:

- обволакивания;
- восьмёрки (выкруты);
- отбивы (с ритмом, на ритмических шагах, разными частями тела);
- маленькие переброски на ритмических шагах;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- ловли руками впереди и без зрительного анализатора, без помощи рук;
- перекаты (стоя и лёжа по спине и груди, стоя по спине с рук, сидя по ногам).

Булавы:

- малые, средние, большие круги;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами);
- различные манипуляции булавами;

- мельницы в разных плоскостях и направлениях;
- высокие броски 1-ой и 2-х булав простые и ассиметричные;
- броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);

Лента:

- круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрки;
- змейки, спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях);
- бег и прыжки через ленту;
- эшапе;
- средние и большие броски и ловли;
- бросок с возвратом.

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка:

- разучивание несложных хореографических комбинаций под музыку;
- выполнение элементарного урока хореографии под музыку;
- разучивание соревновательных упражнений (с предметом и без предмета) и выполнение их, отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;
- выступление на соревнованиях с выученными упражнениями, для выполнения юношеских спортивных разрядов;
- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка:

- колесо (на руках, на локтях, на груди);
- кувырки (вперёд, назад, боком) – на скорость;
- стойка на груди с переворотом;
- стойка на лопатках с кувырком;
- стойка на локтях, на руках (у опоры);
- перевороты (вперёд, назад);
- опускание и подъём через волну;
- рыбка (вперёд, назад).

2.6.2. ТЭ(ЭСС) 1-2

ОФП

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

СФП

- виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
 - шпагаты на полу с выкрутами, со скамейки с наклоном назад;
 - махи (лёжа, стоя у опоры);
 - удержание ног у опоры (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
 - элементы на гибкость (затяжки на правую и левую ногу назад, лёжа на полу и др. в соответствии с возможностями гимнасток);
 - мост (на коленях, стоя);
 - наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
 - складка (сидя, стоя);
 - равновесия;
 - «казачок» на середине;
 - вперёд, в сторону, назад с помощью (у опоры и на середине);
 - назад без помощи (арабеск) на середине;
 - в пассе на середине;
- и другие по правилам вида спорта «художественная гимнастика» в соответствии с возможностями спортсменов.

Прыжки

- в высоту;
 - в длину;
 - на 2-х ногах, 1-ой ноге;
 - подскоки, наскоки;
 - из низкого приседа;
 - с подтягиванием ног к груди, с отведением голени и бёдер назад;
 - галоп (вперёд, боком);
 - ножницы (вперёд, назад);
 - с поворотом;
 - подбивные;
 - кабриоли;
 - разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат);
 - в шпагат с подходом;
 - кольца с согнутой и прямой ногой (с 2-х ног и с подхода);
 - «казачок»;
- и другие по правилам вида спорта «художественная гимнастика» в соответствии с возможностями спортсменов.

Повороты

- в «казачке»;
- в аттитюде;
- в пассе;

и другие по правилам вида спорта «художественная гимнастика» в соответствии с возможностями спортсменов.

Предметная подготовка

Скакалка:

Прыжки через скакалку (выполняются с вращением скакалки):

- на 2-х ногах с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах;
- на 1-ой ноге с промежуточными прыжками;
- на 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку в глубоком приседе;
- на 2-х ногах крестом с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах крестом;
- на 2-х ногах с двойным вращением с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах с двойным вращением;
- «козлики» с поворотом на 360°;
- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- галоп вперёд и боком через скакалку.

Вращения, махи и круги скакалкой:

- в лицевой, горизонтальной и боковой плоскостях;
- на шагах, беге, прыжках, галопе;
- восьмёрки;
- вуалеобразные движения.

Броски и эшапе:

- броски и ловли (сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки);
- простые эшапе и манипуляции (стоя).
- элементы тела с работой предметом:
- вращения в разных плоскостях на равновесиях (в пассе, шпагат в сторону, арабеск);
- прыжки с входом в скакалку (побивной, шагом шпагат, «казак»);
- повороты с вращением скакалки и вуалеобразными движениями.

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение в разных направлениях и плоскостях;
- вращение на разных частях тела;
- вращение стоя, на ритмических шагах, на беге;
- восьмёрки и средние круги;
- вертушки на полу.

Броски:

- низкие, средние и высокие броски с замаха с ловлей в захват;
- низкие и средние броски с вращением вокруг диаметра;
- низкие и средние броски на простых прыжках.

Перекаты:

- по полу с возвратом;
- по телу лёжа.

Элементы тела с работой предметом:

- равновесие на пассе с вращением или восьмёркой обручем;
- прыжок «казак» с входом в обруч;
- поворот на пассе с вращением обруча в горизонтальной плоскости над головой;
- прыжок шагом шпагат со средним броском.

Мяч

Передачи, удержания:

- шаги на всей стопе, на полупальцах с удержанием мяча на ладони;
- передачи из одной руки в другую за спиной (на месте, на шагах вперёд, в сторону);
- передачи из одной руки в другую за спиной с поворотом переступанием;
- восьмёрки (выкруты).

Отбивы:

- одной рукой, ловля 2-мя;
- двумя руками, ловля 1-ой;
- со сменой рук;
- на галопе двумя руками;
- на скачках;
- на ритмических шагах (с изменением высоты, направления, ритма).

Броски:

- двумя руками (на месте и с продвижением вперёд, в сторону);
- одной рукой (на месте и с продвижением вперёд, в сторону);
- из одной руки в другую (стоя и на галопе);
- двумя руками из-за спины;
- под руку;
- на прыжке со сменой ног («козлик»);
- маленькие переброски на ритмических шагах;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке).

Перекаты:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам.

Элементы тела с работой предметом:

- равновесия с отбивами (на пассе, арабеск, шпагат в сторону);
- прыжки с отбивами и средними бросками (казак, подбивной, шагом шпагат);
- повороты с удержанием мяча на ладони (на пассе, в казачке).

Булавы

Вращения:

- малые, средние и большие круги;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- «фонарик»;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи).

Переброски и броски:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами);
- средние броски (1-ой и 2-мя булавами).

Элементы тела с работой предметом:

- равновесия с вращениями (на пассе, арабеск, шпагат в сторону);
- прыжки с большим кругом (казак, подбивной).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрка в боковой плоскости;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях).

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

- элементарный урок хореографии (под музыку);
- выполнение разминки под музыку;
- волны телом (вперёд, назад, боковая, круговая);
- разучивание несложных хореографических комбинаций под музыку
- разучивание, отработка и выполнение соревновательных композиций (упражнений), отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;
- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка

- кувырки (вперёд, назад, боком) – на скорость;
- колесо (разновидности);
- стойка на груди с переворотом, на лопатках с кувырком;
- перевороты (вперёд, назад);
- опускание и подъём через волну;
- рыбка (вперёд, назад).

2.6.3. ТЭ(ЭСС) 3-5

ОФП

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

СФП

- различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами в захвате, со скамейки с наклоном назад, со стула);
- махи (лёжа, стоя у опоры на полупальцах, на середине на всей стопе и на полупальцах);
- удержание ног у опоры и на середине, на всей стопе (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
- мост (на коленях, стоя);
- наклоны, стоя на 2-х,1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
- наклоны с махом в шпагат у опоры на полупальцах и на середине на всей стопе;

- складка (сидя, стоя);
- равновесия (у опоры и на середине)
- вперед, в сторону, назад с помощью;
- вперед, в сторону, назад без помощи;
- кольцо без помощи;
- переднее, заднее и боковое в шпагат;
- турляны в разных формах;
- фуэте;

и другие по правилам вида спорта «художественная гимнастика» в соответствии с возможностями спортсменов.

Прыжки

Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп и тд). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и предакробатических элементов.

- подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;
- шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);
- «казачок»;
- жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом);
- кольцо 2-мя ногами;

и другие по правилам вида спорта «художественная гимнастика» в соответствии с возможностями спортсменов.

Повороты

- повороты (360°-1080°)
- «казачок»;
- с ногой на 900° (аттитюд, арабеск, вперед, в сторону);
- пассе, фуэте;
- в шпагате с помощью и без помощи (вперед, в сторону, назад, вертикальный);
- кольцо без помощи;
- спиральный;

и другие по правилам вида спорта «художественная гимнастика» в соответствии с возможностями спортсменов.

Предметная подготовка

Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе СФП.

Скакалка

Прыжки через скакалку выполняются с вращением скакалки вперёд, назад, с простым и двойным вращением:

- на 2-х и 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);
- через вчетверо сложенную скакалку;
- на 2-х ногах крестом;
- «козлики» с поворотом на 360°;
- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- галоп вперёд и боком через скакалку;
- комбинации с сочетанием разных прыжков.

Вращения, махи, круги, восьмёрки и вуалеобразные движения скакалкой:

- во всех плоскостях;
- с изменением направления скорости и ритма на ритмических шагах;
- на беге, прыжках;
- работа и вращения развёрнутой скакалкой удерживаемой за 1 конец и за центр;
- на полу.

Броски, ловли и эшапе:

- сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки;
- без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- на прыжках;
- на полу;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.);
- эшапе и манипуляции с 2-ым вращением (стоя, на ритмических шагах, с изменением направления и плоскости, на элементах).

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение в разных направлениях и плоскостях на ритмических шагах;
- вращения с изменением плоскости, уровня, ритма, скорости;
- вращение на разных частях тела стоя, ритмических шагах, беге;

- восьмёрки и средние круги в сочетании с волнами и ритмическими шагами;
- вертушки вокруг кисти, без помощи рук, с передачей за спиной, на прыжке;
- передачи.

Броски низкие, средние и высокие

- с замаха с ловлей в захват;
- с вращения с ловлей во вращение (вперёд и назад);
- с вращением вокруг диаметра;
- в наклонной плоскости;
- сидя на полу;
- без зрительного анализатора, без помощи рук;
- на прыжках;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.);

Перекаты:

- по полу с возвратом, по кругу
- по телу лёжа;
- по рукам (по груди, по спине, с разворотом)
- на ритмических шагах;
- комбинации из 3-4 разных перекатов.

Мяч

Перекаты, восьмёрки, манипуляции:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам;
- по рукам (в разных направлениях и плоскостях);
- по телу и рукам;
- с изменением направления;
- серии перекатов на ритмических шагах, с изменением направления;
- восьмёрки (выкруты) с волной телом;
- обволакивания вокруг кисти.

Отбивы:

- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма, скорости);
- без помощи рук;

- на прыжках;
- без зрительного контроля.

Броски:

- одной рукой;
- из одной руки в другую;
- 1-ой и 2-мя руками из-за спины;
- под руку;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке).
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Булавы

Вращения, мельницы:

- малые, средние и большие круги;
- «улитки»;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи, отбивы, обкрутки, обволакивания).
- мельницы в разных плоскостях и направлениях (с 2-ым и 3-ым вращением);
- круговые мельницы вертикальная и горизонтальная (с поворотом на месте, на ритмических шагах, на прыжках).

Переброски и броски:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами) в т.ч. ассиметричные;
- высокие броски (1-ой и 2-мя булавами);
- в горизонтальной плоскости;
- высокие ассиметричные броски 2-х булав;
- броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке, на полу);
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрки;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях, с изменением направления, на ритмических шагах).

- бег и прыжки через, над и в ленту.

Броски, ловли и эшапе

- средние и высокие разными способами (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- эшапе в разных плоскостях;
- «бумеранг» разными способами;
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Манипуляции:

- передачи;
- скаты;
- обволакивания;
- отбивы.

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

- урок хореографии (под музыку) в разных стилях (классический, народный, джаз);
- выполнение разминки под музыку;
- волны телом стоя и на ритмических шагах;
- разучивание хореографических комбинаций под музыку;
- разучивание, отработка и выполнение соревновательных композиций, отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;
- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка

Выполнение комбинаций с сочетанием разных акробатических элементов с прыжками и равновесиями.

- кувырки (вперёд, назад, боком)
- колесо на руках, на локтях, на груди;
- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- рыбка (вперёд, назад);
- «вертолёт»;
- «винт»;
- шене;
- переворот и колесо на 1-ой руке.

2.6.4. ЭССМ и ЭВСМ

ОФП

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

СФП

- различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами в захвате, со стула с наклоном назад, между 2-х опор);
- махи (лёжа, стоя у опоры на полупальцах, на середине на всей стопе и на полупальцах);
- удержание ног у опоры и на середине, на всей стопе (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
- мост (на коленях, стоя);
- наклоны с махом в шпагат у опоры и на середине на полупальцах;
- складка (сидя, стоя);
- равновесия (у опоры и на середине)
- вперёд, в сторону, назад с помощью;
- вперёд, в сторону, назад без помощи;
- кольцо без помощи;
- переднее, заднее и боковое в шпагат;
- турляны в разных формах;
- фуэте;
- с изменением формы;

и другие по правилам вида спорта «художественная гимнастика» в соответствии с возможностями спортсменов.

Прыжки

Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп, бег и т.д.). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и предакробатических элементов.

- подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;
- шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);
- казачок;
- жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом, в шпагат с наклоном);

- кольцо 2-мя ногами;
- разножка со сменой ног;
- прыжки с разворотом туловища в полёте;

и другие по правилам вида спорта «художественная гимнастика» в соответствии с возможностями спортсменов.

Повороты

- повороты (360°-1080°)
 - казачок;
 - с ногой на 900° (аттитюд, арабеск, вперёд, в сторону);
 - пассе, фуэте;
 - в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад, вертикальный);
 - кольцо без помощи;
 - спиральный;
 - с изменением формы;
- и другие по правилам вида спорта «художественная гимнастика» в соответствии с возможностями спортсменов.

Предметная подготовка

Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе СФП.

Скакалка

Прыжки через скакалку выполняются с вращением скакалки вперёд, назад, с простым и двойным вращением:

- на 2-х и 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);
- через вчетверо сложенную скакалку;
- на 2-х ногах крестом;
- «козлики» с поворотом на 360°;
- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- прыжки из раздела СФП в сочетании с двойным вращением скакалки, с проходом через вдвое сложенную скакалку;
- комбинации с сочетанием разных прыжков.

Вращения, махи, круги, восьмёрки и вуалеобразные движения скакалкой:

- во всех плоскостях;

- с изменением направления скорости и ритма на ритмических шагах;
- на беге, прыжках;
- работа и вращения развёрнутой скакалкой удерживаемой за 1 конец и за центр;
- на полу.

Броски, ловли и эшапе:

- сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки;
- без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- на прыжках;
- на полу;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо)
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.);
- эшапе и манипуляции с 2-ым вращением (стоя, на ритмических шагах, с изменением направления, плоскости и скорости, на элементах).

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение в разных направлениях и плоскостях на ритмических шагах;
- вращения с изменением плоскости, уровня, ритма, скорости вращения;
- вращение на разных частях тела на ритмических шагах, на беге;
- восьмёрки и средние круги в сочетании с волнами и ритмическими шагами;
- вертушки вокруг кисти, без помощи рук, с передачей за спиной, на прыжке;
- передачи.

Броски низкие, средние, высокие и ловли:

- с замаха с ловлей в захват;
- с вращения с ловлей во вращение (вперёд и назад);
- с вращением вокруг диаметра;
- в наклонной плоскости;
- сидя на полу;
- без зрительного анализатора, без помощи рук, на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- на прыжках;

– с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.);

Перекаты:

- по полу с возвратом, по кругу;
- по телу лёжа;
- по рукам (по груди, по спине, с разворотом)
- на ритмических шагах;
- комбинации из 3-4 разных перекатов.

Мяч

Перекаты, восьмёрки, манипуляции:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам;
- по рукам (в разных направлениях и плоскостях);
- по телу и рукам;
- с изменением направления;
- серии перекатов на ритмических шагах с изменением направления.

- восьмёрки (выкруты) с волной телом;
- обволакивания вокруг кисти

Отбивы:

- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма, скорости);
- без помощи рук;
- на прыжках;
- без зрительного контроля.

Броски и ловли:

- одной рукой;
- из одной руки в другую;
- 1-ой и 2-мя руками из-за спины;
- под руку;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- в перекаат, на тыльную сторону ладони;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Булавы

Вращения, мельницы:

- малые, средние и большие круги;
- «улитки»;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи, отбивы, обкрутки, обволакивания);
- мельницы в разных плоскостях и направлениях (с 2-ым и 3-ым вращением);
- круговые мельницы вертикальная и горизонтальная (с поворотом на месте, на ритмических шагах, на прыжках).

Переброски, броски и ловли:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами) в т.ч. ассиметричные;
- высокие броски (1-ой и 2-мя булавами);
- в горизонтальной плоскости;
- высокие ассиметричные броски 2-х булав;
- броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке, на полу);
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрки;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях, с изменением направления, на ритмических шагах).
- бег и прыжки через, над и в ленту.

Броски, ловли и эшапе

- средние и высокие разными способами (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- эшапе в разных плоскостях;
- «бумеранг» разными способами;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Манипуляции:

- передачи;
- скаты;
- обволакивания;
- отбивы.

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

- урок хореографии (под музыку) в разных стилях (классический, народный, джаз);
- выполнение разминки под музыку (без предмета и с предметом);
- волны телом стоя и на ритмических шагах;
- разучивание хореографических комбинаций под музыку;
- разучивание, отработка и выполнение соревновательных композиций, отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;
- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка

- кувырки (вперёд, назад, боком);
- колесо на руках, на локтях, на груди;
- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- перевороты со сменой ног;
- рыбка (вперёд, назад);
- «вертолёт»;
- «винт»;
- шене;
- переворот и колесо на 1-ой руке.

Выполнение комбинаций с сочетанием разных акробатических элементов с прыжками и равновесиями (для развития памяти, координации, устойчивости).

Теоретическая подготовка

Задачи подготовки: формирование у спортсменов специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Материал данного раздела предназначен для всех групп и распределяется тренерами по годам спортивной подготовки с учетом возраста и квалификации спортсмена.

Таблица 14

План теоретической подготовки

Разделы	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет		
1. «Физическая культура и спорт в России».	X	X	X	X		
2. «История развития и современное состояние художественной гимнастики».	X	X	X	X	X	X
3. «Сведения о строении и функциях организма человека».	X	X	X	X	X	X
4. «Режим, питание и гигиена гимнасток».	X	X	X	X	X	X
5. «Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь».	X	X	X	X	X	X
6. «Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом».			X	X	X	X
7. «Основы музыкальной грамоты».	X	X	X	X	X	X
8. «Методика проведения тренировочных занятий».			X	X	X	X
9. «Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе».			X	X	X	X
10. «Общая и специальная физическая подготовка».			X	X	X	X
11. «Психологическая подготовка гимнасток».			X	X	X	X
12. «Основы составления упражнений».			X	X	X	X
13. «Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики».			X	X	X	X
14. «Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки».			X	X	X	X
15. «Правила судейства и проведение соревнований».			X	X	X	X
16. «Единая всероссийская спортивная классификация».	X	X	X	X	X	X

Содержание теоретической подготовки

Таблица 15

Название темы	Краткое содержание темы
1. «Физическая культура и спорт в России».	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.
2. «История развития и современное состояние художественной гимнастики».	Истоки художественной гимнастики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития художественной гимнастики.
3. «Сведения о строении и функциях организма человека».	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.
4. «Режим, питание и гигиена гимнасток».	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию гимнасток. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение витаминов. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.
5. «Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь».	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.
6. «Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом».	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.
7. «Основы музыкальной грамоты».	Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер, Ритм и мелодия. Темп, музыкальная динамика.

8. «Методика проведения тренировочных занятий».	Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.
9. «Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе».	Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.
10. «Общая и специальная физическая подготовка».	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
11. «Психологическая подготовка гимнасток».	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.
12. «Основы составления упражнений».	Общие понятия, классификация и требования к упражнениям. Техничность, амплитудность, выразительность и танцевальность упражнений. DER, элементы мастерства и танцевальные дорожки. Принципы составления упражнений. Подбор элементов для упражнения без предмета и с предметом. Особенности построения упражнений по возрастным группам.
13. «Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики».	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом.
14. «Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки».	Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.
15. «Правила судейства и проведение соревнований».	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

16. «Единая всероссийская спортивная классификация».	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов
--	--

2.7. Программный материал для проведения антидопинговых мероприятий

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной школы и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга с ЭНП, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах ЭССМ и ЭВСМ.

Мероприятия антидопингового плана проводятся, начиная с ЭНП, более конкретно, среди спортсменов групп ЭССМ и ЭВСМ и членов сборных команд, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Задачи плана антидопинговых мероприятий:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед спортсменами возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Перечень основных мероприятий:

- прохождение обучения по антидопингу (с получением сертификата) спортсменов, тренеров, персонала спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта;
- разработка и реализация информационно-образовательной программы профилактики использования допинга среди спортсменов;
- издание и распространение информационных и справочных материалов;
- проведение социологических исследований спортсменов;
- разработка системы эффективного применения продуктов функционального спортивного питания и не допинговых средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов;
- организация и проведение допинг-контроля спортсменов;
- организация и проведение семинаров для спортивных врачей, тренеров и массажистов спортивных учреждений;
- проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов;
- проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды;

- организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга.

Методические семинары для спортсменов

Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга.

Семинары планируется проводить по следующим основным темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

2.8. Планы восстановительных мероприятий

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система психологических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией спортсменов, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части тренировочного занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного тренировочного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на:

- глобальные (охватывающие практически весь организм);
- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);
- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), питьевой режим, а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На ЭНП проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями (законными представителями) общей режим занятий в общеобразовательном учреждении и в спорте, дать рекомендации по организации питания, отдыха, гигиеническим и закаливающим процедурам.

На ТЭ(ЭСС), ЭССМ и ЭВСМ вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества ТЗ в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых спортсменам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры, физиотерапевтические и фармакологические средства.

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после ТЗ, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с

гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих спортсменов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток.

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны).

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику вида спорта «художественная гимнастика», может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Таблица 16

**План применения средств восстановления
в недельном микроцикле в период напряженной тренировки**

Дни недели	Перед ТЗ	В течение ТЗ	Сразу после ТЗ	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий, локальный, мануальный), продукты питания повышенной ценности, фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же, плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же, плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач СП является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, инструкторов. Участие в организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий. Судейство соревнований.

Систематизированное решение этих задач начинается на ТЭ(ЭСС) и продолжается на последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., дают уже на ЭНП.

На ТЭ(ЭСС) спортсмены в процессе ТЗ постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части ТЗ, приемы страховки и помощи, самостраховки, оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций.

Под контролем тренера спортсмены ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр.

Спортсмены, начиная с «первого спортивного разряда», эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с юными спортсменами.

Инструкторская работа, в значительно расширенных объемах, продолжается и на ЭССМ и ЭВСМ. К этому времени спортсмены должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для ЭССМ является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Таблица 17

Содержание тренерско-инструкторской практики

№ п/п	Содержание работы	ЭССМ	ЭВСМ
1.	Рапорт. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно», «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	На разных ТГ	-
2.	Проведение подвижных и спортивных игр в ТГ на ЭНП	+	+

3.	Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики.	+	+
4.	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории вила спорта, чемпионы мира, Европы и Олимпийских игр.	+	+
5.	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи спортсменам своей ТГ.	+	+
6.	Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам художественной гимнастики.	+	+
7.	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	+	+
8.	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	+	+

Таблица 18

Содержание подготовки судей по спорту

№ п/п	Содержание работы	ЭССМ	ЭВСМ
1.	Понятие о балльной системе оценки упражнений в художественной гимнастике	+	+
2.	Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+
3.	Классификация ошибок	+	+
4.	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, наказания)	+	+
5.	Судейская коллегия; роль судей на видах многоборья.	+	+
6.	Классификация ошибок и сбавок за выполнение упражнения.	+	+
7.	Особенности судейства упражнений	+	+
8.	Специальные требования к выполнению упражнений на видах многоборья.	+	+
9.	Судейство отдельных элементов спортсменов в своей ТГ.	+	+
10.	Судейство соревнований по СФП	+	+
11.	Судейство первенства ФСО среди ТГ ЭНП (3-2 юношеские спортивные разряды)	+	+
12.	Обучение записи упражнений с помощью символов.	+	+
13.	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	+	+

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Результатом реализации Программы является:

ЭНП:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих СП.

ТЭ(ЭСС):

- формирование устойчивого интереса к занятиям избранного вида спорта;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих СП.

ЭССМ:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «художественная гимнастика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих СП.

ЭВСМ:

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

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности занимающихся являются основанием для перевода их на следующий год или этап СП.

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

В практике спорта выделяют четыре вида контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью

определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно – трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

Итоговый контроль, проводимый в конце игрового сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

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

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

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

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 – оценка 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 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.

После каждого года спортивной подготовки на этапах СП, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой разделу СП.

С целью определения степени усвоения Программы спортсмены проходят промежуточную аттестацию, которая строится на принципах:

- учёта индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов;
- открытости результатов;
- свободы выбора тренером методов и форм проведения занятий;
- обоснованности критериев оценки результатов.

Целью промежуточной аттестации является определение уровня освоения Программ спортсменами.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- выявление степени сформированных тактико-технических умений и навыков;
- определение уровня развития спортивных способностей спортсменов;
- усвоение теоретических знаний;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов реализации Программ;
- внесение необходимой корректировки в содержание и методику тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения контрольных упражнений, в том числе по результатам соревнований и теоретических зачетов.

Содержание промежуточной аттестации должно соответствовать целям и задачам Программы, выявлять уровень подготовки занимающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для освоения Программы, уровень развития спортивных способностей.

Решение о проведении промежуточной аттестации, в данном спортивном сезоне, а также формы, порядок и сроки проведения доводятся до сведения спортсменов и их родителей (законных представителей) за 30 дней до начала проведения.

Получение в ходе контроля обширной и точной информации об уровне технико-тактического мастерства спортсменов является неотъемлемой частью современного тренировочного процесса. При этом основным способом получения информации для контроля мастерства спортсменов является анализ их соревновательной деятельности.

Требования к контролю за соревновательными и тренировочными воздействиями:

- соответствие целевой ориентации цикла технологии тренировочного процесса, компонентом которого является контроль;
- индивидуальность, которая обуславливает контроль, за тренировочной деятельностью каждого спортсмена, не допуская при этом подмены результатов тренировочной деятельности отдельными спортсменами итогами работы группы в целом, и наоборот;
- систематичность контроля, его присутствие во всех циклах технологии тренировочного процесса;
- всесторонность контроля с охватом всех разделов и тем Программы (знания, двигательные навыки и умения, инструктивные навыки и умения, нормы, требования);
- разнообразие форм и методов его осуществления;
- объективность и гласность контроля, гарантия исключения преднамеренных, субъективных и ошибочных оценочных суждений и выводов тренера.

Отражение этих требований в целях, содержании, формах организации и методах контроля и соблюдение их в процессе контрольной деятельности, как учителем, так и тренером обеспечивает выполнение контролем своих функций в целостном тренировочном процессе и управлении им.

Контроль представляет собой один из главных компонентов управления, содействующих достижению целей и задач обучения.

Контроль, за выполнением отдельными спортсменами: тактического плана соревновательной деятельности и за эффективностью их действий выражается в выставлении оценок спортсменам за творческое претворение в соревновательном упражнении индивидуальных заданий, а также за эффективность действий в нестандартных ситуациях видео-, компьютерной и аналитической записи тактических действий.

Выполнение технических приемов оценивают по эффективности выполнения этих приемов, на основании компьютерной и аналитической записи. Соответствие показанных результатов плановым заданиям является критерием оценки.

Общая оценка за исполнение соревновательной программы складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и вносится в журнал или дневник тренера.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим основным разделам:

- контроль, за отношением спортсменов к тренировочному процессу;
- контроль, за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер нагрузок).

Контроль, за отношением спортсменов к занятиям – по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещении занятий, степень проявления спортсменами активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения спортсменов на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль, за объемом тренировочных нагрузок – по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемом на отдельные упражнения и разделы подготовки. Оценивается эта работа степенью соответствия количества тренировочных занятий и времени, затрачиваемого на тренировку, плановым заданиям.

Интенсивность определяется:

- по количеству технико-тактических действий в единицу времени (интенсивность);
- по количеству занятых в упражнении спортсменов, по баллам, по частоте сердечных сокращений.

Интенсивность выполненных в тренировке упражнений в сумме дает показатель интенсивности тренировки.

Техническую подготовленность – с помощью контрольных упражнений на точность и систематических наблюдений за качеством выполнения движений.

Критерий оценки – соответствие результатов, показанных в контрольных упражнениях, плановым индивидуальным заданиям.

Контроль, за тактической подготовкой осуществляется с помощью периодических оценок, полученных спортсменами за упражнения и в индивидуальных и групповых заданиях.

Критерием оценки служит степень эффективности выполнения упражнений.

Определение эффективности выполнения соревновательной программы – на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных соревнованиях. Для этого применяют различные системы записи. На каждого спортсмена должны быть данные наблюдений в нескольких календарных и контрольных соревнованиях.

Самоконтроль играет важную роль в процессе подготовки спортсменов. Систематическое наблюдение собственного самочувствия стимулирует интерес к тренировочному процессу, к повышению спортивного мастерства.

С первых дней начала тренировочных занятий и на протяжении всего тренировочного и соревновательного циклов спортсмен должен вести дневник самоконтроля.

Динамика показателей самоконтроля наглядно показывает изменения в состоянии работоспособности и степени восстановления, что немаловажно для корректирования текущего планирования.

Все показатели самоконтроля необходимо перенести на график.

Важно записывать в дневник самоконтроля и результаты контрольных испытаний, которые показывают динамику развития отдельных физических качеств.

Тренер просматривает дневник самоконтроля и на основании анализа данных вносить изменения в содержание индивидуального процесса тренировки и отражать их в индивидуальных планах подготовки.

Явка на прохождение тестирования обязательна для всех лиц, проходящих СП. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, спортсмена из спортивной школы. Для спортсменов, не явившихся на тестирование по уважительной причине, тестирование будет назначено на другое время.

В случае неудачной сдачи требований тестирования спортсмен имеет право на повторное тестирование, но не более одного раза.

На следующий этап СП переходят спортсмены успешно прошедшие тестирование по всем предметным областям Программы и имеющие соответствующий спортивный разряд.

Для досрочного перехода на год или этап СП необходимо успешно сдать требования, предъявляемые к данному этапу или периоду СП.

3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, техникой, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и методические указания по организации тестирования

3.3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на всех этапах СП проводится по результатам тестирования на основе комплексов контрольных упражнений (тестов), для каждого этапа СП.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Результаты тестирования заносят в протоколы, которые хранятся в спортивной школе.

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ЭНП

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	И.П. – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены;
2.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» - кисти рук в упоре у пяток; «4» - расстояние от кистей до пяток 2-5 см; «3» - расстояние от кистей до пяток 6-8 см
3.	Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы с фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» - руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь
4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см

5.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги по одной прямой линии; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6.	И.П. – стойка на одной ноге, другая в согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 6 с; «4» - в течение 4 с; «3» - в течение 2 с
7.	В стойке по 10 вращений скакалкой в боковой плоскости. Выполняется поочередно в одной и другой плоскости	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка не натянута
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращение её вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; «3» - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая, ноги согнуты

Примечание:

1. Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.
2. Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Таблица 19

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на ТЭ(СС)**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост», кисти рук у пяток; «2» - расстояние от кистей до пяток 2-6 см; «1» - расстояние от кистей до пяток 7-12 см
4.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз
5.	И.П. – лежа на животе, 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника не доходят до вертикали, ноги разведены
6.	Прыжки на двух ногах	балл	«5» - 16 раз;

	через скакалку с двойным вращением вперёд за 10 с		«4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7.	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 5 с; «4» - в течение 4 с; «3» - в течение 3 с; «2» - в течение 2 с; «1» - в течение 1 с
8.	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; «4» - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершения переката на груди
9.	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, отклонение от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;

			«1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа:	

Таблица 20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на ЭССМ**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост», кисти рук у пяток; «2» - расстояние от кистей до пяток 2-6 см; «1» - расстояние от кистей до пяток 7-12 см
4.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» - 14 раз; «4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз
5.	И.П. – лежа на животе, 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	«5» - до касания руками ног, стопы вместе; «4» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения

			постепенно снижается; «2» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально ноги слегка разведены; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперёд за 20 с	балл	«5» - 36-37 раз; «4» - 35 раз; «3» - 34 раз; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза
7.	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 8 с; «4» - в течение 7 с; «3» - в течение 6 с; «2» - в течение 5 с; «1» - в течение 4 с
8.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175-160°, туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160-145°, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
9.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160-145°; «2» - амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали
10.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале

			движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135°
11	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершения переката на спине
12	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах с отклонением туловища от вертикали; «3» - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали выходом за границы круга
13	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

Таблица 21

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на ЭВСМ**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
2.	И.П. – стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170-180°, боком к опоре. Наклон назад за 10 с.	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П.,

	Выполнение с обеих ног		с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°
3.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» - 15 раз; «4» - 14 раз; «3» - 13 раз; «2» - 12 раз; «1» - 10 раз
4.	И.П. – лежа на животе, 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	«5» - до касания руками ног, стопы вместе; «4» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; «2» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально ноги слегка разводятся; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
5.	Прыжок с отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменной ног	балл	«5» - выполняется в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^\circ$. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; «4» - выполняется в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^\circ$. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; «3» - 13-14 прыжков с высоким толчком и

			<p>мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^\circ$. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены;</p> <p>«2» - 11-12 прыжков с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^\circ$. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены носки слегка расслаблены;</p> <p>«1» - 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения и амплитуды. В полетной фазе плечи приподняты, ноги расслаблены</p>
6.	<p>И.П. – стойка на носках.</p> <p>Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо».</p> <p>Выполнение с обеих ног.</p> <p>Удержание равновесия</p>	балл	<p>«5» - в течение 8 с;</p> <p>«4» - в течение 7 с;</p> <p>«3» - в течение 6 с;</p> <p>«2» - в течение 5 с;</p> <p>«1» - в течение 4 с</p>
7.	<p>Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с.</p> <p>Выполнение с обеих ног.</p>	балл	<p>«5» - амплитуда более 180°, туловище вертикально;</p> <p>«4» - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«3» - амплитуда $175-160^\circ$, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«2» - амплитуда $160-145^\circ$, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«1» - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах</p>
8.	<p>Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с.</p> <p>Выполнение с обеих ног.</p>	балл	<p>«5» - амплитуда более 180°, туловище вертикально;</p> <p>«4» - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«3» - амплитуда $160-145^\circ$;</p> <p>«2» - амплитуда 135°, на низких полупальцах;</p> <p>«1» - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали</p>
9.	<p>Переворот назад с правой и левой ноги</p>	балл	<p>«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;</p> <p>«4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>«3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p>

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

3.3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица 22

ЭНП

№ п/п	Норматив	Требования	Оценка
1	И.П. – основная стойка скакалка сзади Простые прыжки через скакалку на двух (по команде «Марш» испытуемый	За 10 сек.	«5» - 10 раз; «4» - 8 раз; «3» - 6 раз; «2» - 4 раз; «1» - 2 раз

	выполняет упражнение. По команде «Стоп» останавливается. При сбое, во временном периоде, можно продолжить упражнение.)		
2	И.П. – основная стойка боком у опоры Удержание ноги вперед, в сторону (нога в нужном направлении разгибается с помощью свободной руки хватом за пятку)	Фиксация 3 сек.	«5» - стопа на уровне плеча с сохранением вертикального положения; «4» - т.ж с компенсированным выведением таза; «3» - т.ж. стопа на уровне груди; «2» - т.ж. стопа на уровне горизонтали
3	И.П. – основная стойка лицом к опоре в 1 позиции Удержание ноги вперед, в сторону (нога поднимается назад в вертикальное положение)	Фиксация 3 сек.	«5» - стопа на уровне плеча; «4» - стопа ниже уровня плеча; «3» - стопа на уровне горизонтали «2» - стопа ниже горизонтали
4	И.П. – основная стойка Прыжок «разножка» (прыжок вверх с максимальным разведением ног вперед-назад)	3 прыжка на каждую ногу	«5» - до 180°; «4» - до 150°; «3» - до 120°; «2» - до 90°; «1» - до 60°
5	Поворот на 360° (свободная нога согнута вперед, носок касается колена, руки в стороны, спружинить и встать в вертикальное положение на носках)	Удержание равновесия	«5» - 5 сек; «4» - 4 сек; «3» - 3 сек.; «2» - 2 сек; «1» - 1 сек

Таблица 23

ТЭ(ЭСС)-1;-2

№ п/п	Норматив	Требования	Оценка
1	И.П. – основная стойка скакалка сзади Двойные прыжки через скакалку на двух (по команде «Марш» испытуемый выполняет упражнение. По команде «Стоп» останавливается. При сбое, во временном периоде, можно продолжить упражнение.)	За 30 сек.	«5» - 30 раз; «4» - 20-29 раз; «3» - 10-19 раз; «2» - 5-9 раз; «1» - 0-4 раз
2	И.П. – основная стойка боком у опоры Удержание ноги вперед, в сторону (нога в нужном направлении разгибается с помощью свободной руки хватом за пятку)	Фиксация 3 сек.	«5» - стопа на уровне головы с сохранением вертикального положения; «4» - т.ж с компенсированным выведением таза; «3» - т.ж. стопа на уровне

			плеча; «2» - т.ж. стопа на уровне груди
3	И.П. – основная стойка лицом к опоре в 1 позиции Удержание ноги вперед, в сторону (нога поднимается назад в вертикальное положение)	Фиксация 3 сек.	«5» - стопа несколько ниже уровня головы; «4» - стопа на уровне плеча; «3» - стопа ниже уровня плеча; «2» - стопа на уровне горизонтали
4	И.П. – основная стойка Прыжок «разножка» (прыжок вверх с максимальным разведением ног вперед-назад)	3 прыжка на каждую ногу	«5» - до 180°; «4» - до 160°; «3» - до 130°; «2» - до 100°; «1» - до 70°
5	Поворот на 360° (свободная нога назад на 45°, руки в стороны, спружинить и встать в вертикальное положение на носках)	Удержание равновесия	«5» - 5 сек; «4» - 4 сек; «3» - 3 сек.; «2» - 2 сек; «1» - 1 сек
6	Скакалка: Бросок вперед-вверх, «вертолет», поймать, впрыгивая в скакалку с вращением	Количество раз без перерыва	«5» - 5 раз; «4» - 4 раз; «3» - 3 раз; «2» - 2 раз; «1» - 1 раз
7	Скакалка: Вращение в лицевой плоскости, на окрестном повороте передать за спиной	За 5 сек.	«5» - 5 раз; «4» - 4 раз; «3» - 3 раз; «2» - 2 раз; «1» - 1 раз

Таблица 24

ТЭ(ЭСС)-3;-4;-5

№ п/п	Норматив	Требования	Оценка
1	И.П. – основная стойка скакалка сзади Двойные прыжки через скакалку на двух (по команде «Марш» испытуемый выполняет упражнение. По команде «Стоп» останавливается. При сбое, во временном периоде, можно продолжить упражнение.)	За 30 сек.	«5» - 30 раз; «4» - 20-29 раз; «3» - 10-19 раз; «2» - 5-9 раз; «1» - 0-4 раз
2	И.П. – основная стойка боком у опоры Удержание ноги вперед, в сторону (нога в нужном направлении разгибается с помощью свободной	Фиксация 3 сек.	«5» - стопа на уровне головы с сохранением вертикального положения; «4» - т.ж с компенсированным выведением таза;

	руки хватом за пятку. Фиксируется положение без помощи руки)		«3» - т.ж. стопа на уровне плеча; «2» - т.ж. стопа на уровне груди
3	И.П. – основная стойка лицом к опоре в 1 позиции Удержание ноги вперед, в сторону (нога поднимается назад в вертикальное положение)	Фиксация 3 сек.	«5» - стопа несколько ниже уровня головы; «4» - стопа на уровне плеча; «3» - стопа ниже уровня плеча; «2» - стопа на уровне горизонтали
4	И.П. – основная стойка Прыжок «разножка» (прыжок вверх с максимальным разведением ног вперед-назад)	3 прыжка на каждую ногу	«5» - до 180°; «4» - до 170°; «3» - до 140°; «2» - до 110°; «1» - до 80°
5	Поворот на 360° (свободная нога назад на 90°, руки в стороны, спружинить и встать в вертикальное положение на носках)	Удержание равновесия	«5» - 5 сек; «4» - 4 сек; «3» - 3 сек.; «2» - 2 сек; «1» - 1 сек
6	Скакалка: Бросок вперед-вверх, «вертолет», поймать, впрыгивая в скакалку с двойным вращением	Количество раз без перерыва	«5» - 5 раз; «4» - 4 раз; «3» - 3 раз; «2» - 2 раз; «1» - 1 раз
7	Скакалка: Вращение в лицевой плоскости, на окрестном повороте передать за спиной	За 5 сек.	«5» - 7 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4-5 раз; «2» - 2-3 раз; «1» - 1 раз

Таблица 25

ЭССМ и ЭВСМ

№ п/п	Норматив	Требования	Оценка
1	И.П. – основная стойка скакалка сзади Двойные прыжки через скакалку на двух (по команде «Марш» испытуемый выполняет упражнение. По команде «Стоп» останавливается. При сбое, во временном периоде, можно продолжить упражнение.)	За 30 сек.	«5» - 40 раз; «4» - 30-39 раз; «3» - 20-29 раз; «2» - 15-19 раз; «1» - 5-14 раз
2	И.П. – основная стойка боком у опоры Удержание ноги вперед, в сторону (нога в нужном направлении без	Фиксация 3 сек.	«5» - стопа выше уровня головы с сохранением вертикального положения; «4» - т.ж с компенсированным

	помощи рук)		выведением таза; «3» - т.ж. стопа на уровне головы; «2» - т.ж. стопа на уровне плеча
3	И.П. – основная стойка лицом к опоре в 1 позиции Удержание ноги вперед, в сторону (нога поднимается назад в вертикальное положение)	Фиксация 3 сек.	«5» - стопа на уровне головы; «4» - стопа несколько ниже уровня головы; «3» - стопа на уровне плеча; «2» - стопа на уровне лопаток
4	И.П. – основная стойка Прыжок «разножка» (прыжок вверх с максимальным разведением ног вперед-назад)	3 прыжка на каждую ногу	«5» - до 180°; «4» - до 170°; «3» - до 150°; «2» - до 120°; «1» - до 90°
5	Поворот на 720° (свободная нога назад на 90°, руки в стороны, спружинить и встать в вертикальное положение на носках)	Удержание равновесия	«5» - 5 сек; «4» - 4 сек; «3» - 3 сек.; «2» - 2 сек; «1» - 1 сек
6	Скакалка: Бросок вперед-вверх, «вертолет», поймать, впрыгивая в скакалку с двойным вращением	Количество раз без перерыва	«5» - 8 раз; «4» - 7 раз; «3» - 5-6 раз; «2» - 3-4 раз; «1» - 1-2 раз
7	Скакалка: 4 прыжка через скакалку, 2-ой и 4-ый прыжок двойной	2 попытки	Оценивается качество исполнения по 5-ти балльной системе.

3.3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Проверка теоретической подготовки осуществляется в соответствии с тематическим планом каждого этапа СП.

В соответствии с темой составляются вопросы. Результаты контроля вносятся в протокол.

3.3.4. Методические рекомендации по организации тестирования.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах СП и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от

точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации: режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым. Разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения). Тестирование по возможности должны проводить одни и те же специалисты; схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию; интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки; спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Основные требования к тестированию:

1. Тестирование спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции СП.

3. Тестирование подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

3.3.5. Методы и организации медико-биологического обследования.

Методика контроля медико-биологических показателей спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при

этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;
- общий врачебный осмотр;
- соматоскопию и антропометрию;
- исследование сердечно-сосудистой системы;
- исследование системы дыхания;
- исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;
- состояние слуха и острота зрения;
- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;
- клинический анализ крови и мочи.

При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;
- достаточный отдых перед обследованием;
- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием.

Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки; одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием; одинаковое время суток; одинаковые методы исследования. Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла; исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена; исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований; учет времени года и условий среды; аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам. При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно

информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом

Плановое медико-биологическое обследование спортсменов проводится 2 раза в год на базе медицинских учреждений (диспансеризация). Дополнительные обследования могут проводиться в период подготовки к соревнованиям, с целью корректировки планов физической подготовки занимающихся и по окончании соревнований для планирования восстановительных мероприятий.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

4.1. Список литературных источников:

- 1 Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
- 2 Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
- 3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 4 Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. КПН. – СПб. 2003.
- 5 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 6 Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
- 7 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980
- 8 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
- 9 Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.
- 10 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994.
- 11 Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970.
- 12 Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 13 Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 14 Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998.
- 15 Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988.
- 16 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.

- 17 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999.
- 18 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 19 Мельников В.Н. Психология – Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 20 Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.
- 21 Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994.
- 22 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 23 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
- 24 Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.
- 25 Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007.
- 26 Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
- 27 Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010.
- 28 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974.
- 29 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987.
- 30 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 31 Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 32 Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой – М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 33 Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, – М.: 2003.

4.2. Перечень аудиовизуальных средств:

- 1 Видеозаписи официальных соревнований с участием сильнейших гимнасток.
- 2 Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка гимнасток, профилактика травматизма в спорте, история художественной гимнастики.

4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- 3 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 4 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
- 5 Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
- 6 Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
- 7 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Ежегодно, перед началом календарного года, формируется план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и ФСО.

Календарный план официальных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, и, следовательно, наибольшему росту спортивных результатов.

Таблица 26

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН физкультурных и спортивных мероприятий на _____ год (спортивный сезон)

№ п/п	Наименование соревнований мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Организаторы мероприятия