

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детская юношеская спортивная школа Цимлянского района

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 5 от 29.08.2019

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ



Н.Н.Лященко

29.08.2019

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

Срок реализации: 10 лет

Разработчики:

Лемехова Е.С. – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

Бедилова Е.Н. – инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ

Антипова В.И. – инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ

г. Цимлянск

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественная гимнастика – сложно - координационный олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию (индивидуальная и/или групповая программа). Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы, интенсивное развитие мужского направления в виде спорта.

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапах многолетней спортивной подготовки, и является более приемлемой для условий нашего учреждения.

Программа по художественной гимнастике для детской юношеской спортивной школы (ДЮСШ) составлена на основе Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Устава МБУ ДО ДЮСШ г. Цимлянска, приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам», письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в российской Федерации», нормативно-правовых актов ДЮСШ.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ. Спортивная подготовка обучающихся осуществляется по этапам подготовки, который включает в себя три части:

I этап – начальной подготовки

II этап – тренировочный этап (спортивная специализация)

III этап – совершенствования спортивного мастерства

Цель программы: приобретение знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи спортивной подготовки:

1. Вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.

2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Нормативный срок реализации программы – 8 лет.

Этап начальной подготовки: продолжительность 3 года. На данный этап подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка.

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Тренировочный этап (спортивной специализации): продолжительность 5 лет. На данный этап подготовки зачисляются обучающиеся прошедшие обучение на этапе начальной подготовки не менее 1 года, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие углублённый медицинский осмотр, и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы. На этапе спортивной специализации осуществляется – углубленная специальная физическая подготовка. Продолжительность одного занятия не должна превышать четырех часов.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям художественной гимнастикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучить основам техники художественной гимнастики;
- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на тренировочный этап.

Основные задачи на этапе спортивной специализации:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технического арсенала художественной гимнастики;

- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;
- выполнение спортивных разрядов.

1. Нормативная часть

Внастоящей программе выделены этапы спортивной подготовки - этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ).

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Недельный режим учебно – тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач на данном этапе подготовки. Годовой объем учебно – тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика в %

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной	тренировочный этап (этап спортивной	этап совершенствования	этап высшего спортивного мастерства
	й	спортивной	ания	мастерства

	подготов ки	специализации)	спортивного мастерства	
Общая физическая подготовка (%)	70-90	16-24	8,5-11	8,5-11
Специальная физическая подготовка (%)		16-24	17-24	17-24
Техническая подготовка (%)	7,5-9	20-25	13-16,5	8,5-11
Тактическая подготовка (%)	-	4-6	4-6	8,5-11
Теоретическая подготовка (%)	4-6	8,5-11	8,5-11,5	4-6
Контрольные испытания (%)	4-6	13-17	23-27	23-27
Соревнования (%)	-			
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
Восстановительные мероприятия (%)	-	4-6	8,5-11	13-17

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта художественная
гимнастика**

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Тренировочные	1	2
Контрольные	1	4
Основные	-	6
Всего соревнований за год	2	12

**Учебный план предпрофессиональной программы
«Художественная гимнастика»**

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель и 6 недель
Начальной подготовки	1	6-8	6	276
	2	7-9	9	414
	3	8-10	9	414
Учебно-тренировочный	1	9-11	12	552
	2	10-12	12	552
	3	11-13	18	828
	4	12-14	18	828
	5	13-1	18	828

Учебно-тематический план распределение учебных часов в группах начальной подготовки 1 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Отдых восстановительные мероприятия	20
Общая физическая и специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		100
Избранный вид спорта	8	8	8	8	10	8	8	10	10	10	88		
Хореография и акробатика	6	5	6	6	4	4	5	4	4	4	48		
Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20		
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Итого	28	27	28	28	28	26	27	28	28	28			276

Распределение учебных часов в группах начальной подготовки 2-3 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего загод
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46											46	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	ОЛЫХ х востановитель меропри ятий		20
Общая и специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			100
Избранный вид спорта	18	18	17	18	18	15	17	18	18	17			174
Хореография или акробатика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			100
Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Итого	42	42	41	42	42	39	41	42	42	41		414	

Распределение учебных часов в учебно-тренировочных группах 1 и 2 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего загод
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	ОЛЫХ ...		20
Общая физическая и специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			100
Избранный вид спорта	24	25	24	25	25	23	25	24	25	25			245
Хореография или	15	15	15	15	13	14	15	15	15	15			147

Самостоятельная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы											
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы											
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий											
Итого	55	56	55	56	54	53	56	55	56	56		552

Распределение учебных часов в учебно-тренировочных группах 3, 4, 5 годов обучения

Разделы подготовки	Месяцы											Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		8
	46												46
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Отдых	40
Общая физическая и специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		140
Избранный вид спорта	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		60
Хореография или акробатика	43	42	43	43	43	44	43	43	44	44	44		432
	16	16	16	16	14	14	16	16	16	16	16		156
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Итого	83	82	83	83	81	82	83	83	84	84		828	

Режимы тренировочной работы

Формы занятий определяются тренером самостоятельно в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

- медико-восстановительные мероприятия; -тестирование; -
- медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, тренировочных сборах;
- пробывание в спортивно-оздоровительном лагере.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач,

средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При тренировочной нагрузке 15 и более часов в неделю, в условиях тренировочных мероприятий или летнего лагеря, возникает необходимость проведения 2-х разовых занятий в день.

В недельный цикл тренировок включаются занятия по общей и специальной физической подготовке, с учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсмена.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок снижаются за 2-3 дня.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские:

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее одного раза в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

- соблюдать санитарно- гигиенические требования , предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде ,обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений к занятиям спортом.

Возрастные:

Этап начальной подготовки:

1 год-минимальный возраст для зачисления в группы 6 лет

Тренировочный этап (учебно-тренировочные):

1 год-минимальный возраст для зачисления в группы 9 лет

Психофизические: Основную роль играют следующие психофизические требования в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочного процесса. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Основные методологические принципы психологического отбора.

Требования к спортсмену, содержащиеся в психспортограмме, охватывают четыре уровня:

1 медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.

2 физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.

3 психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.

4 личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Данная таблица определяет минимальный и максимальный объем соревновательной деятельности в зависимости от функциональной и возрастной подготовленности спортсмена и планируемых показателей участия в соревнованиях

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1-2	2 - 4	2-6
Отборочные	-	1-2	2 – 4	2-4
Основные	-	-	-	2-3
Главные	-	-	-	-

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12 x 2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Мат гимнастический	штук	10
6	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	18
10	Пианино	штук	1
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	18
15	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	1

2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

Обеспечения спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Обувь											
1	Кроссовки для зала	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Кроссовки для улицы	пар	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3	Тапки для зала	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Полутапочки (получешки)	пар	на занимаю щегося	2	2	6	1	10	1	10	1
Одежда											
1	Кепка солнцезащитная	штук	на занимаю щегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимаю щегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4	Футболка (майка-полурукавка)	штук	на занимаю щегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5	Носки	пар	на занимаю щегося	2	1	2	1	4	1	6	1
6	Носки утепленные	пар	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
7	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях											
1	Костюм спортивный парадный	штук	на занимаю щегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Купальник для выступлений	штук	на занимаю щегося	1	1	2	1	3	1	4	1
3	Булава	пар	на	1	2	1	2	2	1	3	1

	гимнастическая		занимаю щегося									
4	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимаю щегося	2	1	2	1	4	1	4	1	
5	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	3	1	
6	Обруч гимнастический	штук	на занимаю щегося	2	1	2	1	4	1	6	1	
7	Скакалка гимнастическая	штук	на занимаю щегося	2	1	2	1	4	1	4	1	

Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

- втягивающий,
- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный,
- соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация

учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методы спортивной тренировки гимнасток.

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи.

Методические приемы – это конкретные способы действия преподавателя в реализации того или иного метода.

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесных, наглядных и практических методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный.

Весь процесс обучения строится на основе технологии личностной ориентации педагогического процесса, главными положениями которой являются:

- превращение педагогики знания в педагогику развития личности;
- в центре всей работы – личность ребенка;
- развитие творческих способностей и индивидуальности ребенка;
- сочетание индивидуального и коллективного подхода к образованию.

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример педагогов, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота об обучающихся. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнить установленные нормативные требования программы. В случае невыполнения этих требований учащиеся могут продолжить обучение в группе, соответствующей их подготовке, или получают рекомендации о смене специализации.

Чтобы лучше организовать педагогический процесс, в полной мере решать задачи воспитания, обучения, развития спортсменов, тренер использует разнообразные формы организации занятий. Основная форма организации учебного процесса по художественной гимнастике – групповое учебно-тренировочное занятие. Он может включать в себя: все виды физической подготовки (общую, специальную, техническую, музыкальную), урок хореографии, работу над техникой исполнения основных элементов, согласно классификационной программы, подготовку показательных выступлений, теоретическую подготовку, психологическую подготовку, различные виды соревновательной деятельности, игры.

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать цикличность основных и промежуточных стартов.

Средне статическая макроструктура учебного года выглядит следующим образом:

- отдых, выезд в отпуск (гимнастка самостоятельно поддерживает уровень гибкости) с 15 июля по 15 августа;

- восстановительный период – 15 августа-15 сентября;
- подготовительный период – 15 сентября-15 ноября;
- соревновательный период – 15 ноября-31 декабря;
- подготовительный период – 31 декабря-15 февраля;
- соревновательный период – 15 февраля-30 мая;
- восстановительный период – 30 мая-15 июля.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1	2, 3	1	2	3	4	5	1	2	3
Год подготовки	1	2, 3	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов в неделю	6	9	12	12	18	18	18	24	26	28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	9-12	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	276	276	552	552	828	828	828	1104	1196	1288
Общее количество тренировок в год	190	190	280	280	364	364	364	570	570	570

Условия реализации программы

Этапы	Год обучения	Кол-во детей min	Кол-во детей max	Возраст	Схема недельной нагрузки	Общее кол-во занятий в год
Начальной подготовки	I	-*	20	6	3р.х 2ч.= 6ч.	138
	II	-	15	6-7	4р.х2ч.= 8ч.	184
	III	-	15	7-8	4р.х2ч.= 8ч.	184
Тренировочный (спортивной специализации)	I	-	12	8-9	4р.х3ч.= 12ч.	184
	II	-	12	9-10	4р.х3ч.= 12ч.	184
	III	-	12	10-11	6р.х3ч.=18ч.	276
	IV	-	12	11-12	6р.х3ч.=18ч.	276
	V	-	12	12-13	6р.х3ч.=18ч.	276

*Устанавливается организацией

Возрастные особенности обучения и тренировка на разных этапах многолетней подготовки.

Возраст.	Возрастные особенности.	Методические особенности обучения и тренировки.
5-8 лет.	Этот возраст интенсивного роста и развития всех двигательных функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.	

	1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
	2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно целенаправленное, но очень осторожное развитие гибкости.
	3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений. Крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.	При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо мелкими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам разгибателям и развитию координации движений.
	4. Регулярные механизмы сердечно-сосудистой системы, дыхательной, мышечной и нервной системы несовершенны.	Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.
	5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 минут	Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.
	6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой.
	7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров.
8- 11 лет.	Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно. Постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически всё сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть своеобразие.	
	1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. 2. Значительного развития достигает кора головного мозга 2 сигнальная система, слово имеет всё большее значение.	Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, том числе сложным движениям, а так же активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты. Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы.
	3. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление, лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.	В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме.
11-15 лет.	С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину(до 10 см в год), повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.	

	1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры.	Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела необходимо неуклонно, осторожно повышать тренировочные нагрузки.
	2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств.	Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные элементы, упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества.
	3. Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо индивидуально и осторожно дозировать нагрузки, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль.
	4. В поведении отмечаются преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям.	Одной из важных задач воспитания является воспитание «тормозов». Необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.
15-17 лет.	Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства. Сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов.	

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- Травмы при выполнении упражнений;
- Травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов, покрытия;
- Травмы при выполнении упражнений с использованием спортивных предметов с влажными ладонями.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

1.5. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится, внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Протереть гимнастические предметы сухой ветошью.
- 2.3. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на покрытии (ковре).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Не выполнять упражнения без педагога.
- 3.2. Не выполнять упражнения с использованием гимнастических предметов с влажными ладонями.
- 3.3. Не стоять близко при выполнении упражнений другими обучающимися.
- 3.4. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертости на ладонях прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом педагогу.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, при этом четко выполнять распоряжения педагога, исключив панику.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия

являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменки.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

Воспитательная работа и психологическая подготовка Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными гимнастами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения гимнаста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера - преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающих гимнасток, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения:

спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у гимнасток.

Планирование спортивных результатов

<i>Этап обучения</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Спортивный разряд</i>	<i>Составление фрагмента программы</i>
Начальная	I	III юн.	- упражнение без предмета - предметная подготовка со скакалкой, обручем
	II	II юн.	- упражнение без предмета - упражнение со скакалкой - предметная подготовка с обручем, мячом
	III	I юн.	- упражнение без предмета - упражнение со скакалкой - упражнение с обручем - предметная подготовка с мячом
Учебно-тренировочная	I	I юн. – III	4вида согласно действующим правилам FIG
	II	III – II	4вида согласно действующим правилам FIG
	III	II – I	4вида согласно действующим правилам FIG
	IV	I – КМС	4вида согласно действующим правилам FIG
	V	КМС	согласно действующим правилам FIG

Организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Комплексный контроль

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Различные виды подготовленности, характеризующие различные стороны +спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль – оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов – перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации спортсменов.

Программа ЭКО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая (функциональная)	Физические тесты соответствующей направленности
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и пр.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап

Текущие обследования (ТО). Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

Углубленные медицинские обследования (УМО). Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности боксеров средствами обязательной диспансеризации, проходящей 2 раза в год.

Задачи УМО

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Планы применения восстановительных средств.

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

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, 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 занятия. К этому добавляются психо-эмоциональные 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 занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или на соревнованиях.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм),

локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и 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), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастками работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнасток. 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) также являются действенными средством восстановления. *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 спорта, гимнастики, 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

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

Особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, включает:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Теоретические занятия

Теоретическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, которые необходимы для успешной деятельности в художественной гимнастике. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций в течение учебно-тренировочного процесса. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Учащиеся должны знать:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными

антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например

меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
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.	НП, УТ
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.	НП, УТ
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.	НП, УТ
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.	НП, УТ
5.	Травмы и заболевания.	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил	НП, УТ

	Меры профилактики, первая помощь	поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм : ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, 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.	УТ
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.	НП, УТ
8.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.	УТ

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 гимнастики, его значение в общем процессе управления.	УТ
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.	УТ
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.	УТ
12.	Основы составления произвольных упражнений	Общие понятия и классификация произвольных упражнений. Требования к ним. Техничность, амплитудность, выразительность и танцевальность произвольных упражнений. DER, элементы мастерства и танцевальные дорожки. Принципы составления произвольных упражнений. Подбор элементов для упражнения без предмета и с предметом. Особенности построения упражнений младших разрядов, юниорок, сеньорок.	УТ

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.	УТ
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.	УТ
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.	НП, УТ
16.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов	НП, УТ

Интенсивность выполнения физических упражнений

Интенсивность	Уд/мин
Малая	100-120
Умеренная	120-140
Средняя	140-160
Большая	160-180
Максимальная	180-200
Предельная	свыше 200

Измерение пульса проводят в течение 10 секунд путем умножения на 6, или в течение 30 секунд, путем умножения на 2.

Практические занятия

1. Двигательная подготовка

Этап начальной подготовки	
I год обучения	Основная стойка: посторонние в колонну; движение по кругу; ходьба на полупальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; перекатным шагом; ходьба в приседе; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений
II год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения (повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали) - упражнения на овладение навыками правильной осанки и походки; - упражнения для правильной постановки рук и ног; - шаги: пружинящий, приставной; в полном складке - легкий бег вперед спиной - комбинации волн - комбинации из ранее изученных упражнений
III год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - повороты и равновесия в движениях - комбинации из ранее изученных упражнений

2. Музыкальная подготовка

Этап начальной подготовки	
I год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Медвежонок валяется», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Кошечка» 2. Музыкальные игры: «Угадай мелодию», «Своя мелодия»

II год обучения	1. Игры с предметами; « Бездомный Заяц» 2. Музыкальные игры: « Хлопай в ладоши» 3. Упражнения на распознавания ритма, темпа, динамики движения
III год обучения	1. Танцевальные элементы: - вальсовые шаги - русский - современный - народного танца 2. Танцевальные шаги: « Полька», « Вальс», народного танца 1. Воспроизведение характера музыки через движение

3. Хореографическая подготовка

Этап начальной подготовки	
I год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные) - позиции рук и ног - классический экзерсис лицом к станку: <ul style="list-style-type: none"> - Plié по 1, 2, 5 позиции; - BATTEMENTTENDU по 1 позиции по всем направлениям; - BATTEMENTTENDUJETÉ по 1 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TERRE; - BATTEMENTFONDU по всем направлениям; - BATTEMENTFRAPPÉ по всем направлениям; - BATTEMENTRÉLEVÉLENT по всем направлениям; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону; - GRANDBATTEMENT по всем направлениям. - PORT DE BRAS. - упражнения на развитие координации - ALLEGRO: <ul style="list-style-type: none"> - TEMPSSAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED;
II год обучения	Классический экзерсис за одну руку: <ul style="list-style-type: none"> - разминка у станка; - Plié по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENTTENDU по 5 позиции по всем направлениям;

	<ul style="list-style-type: none"> - BATTEMENTTENDUJETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; - BATTEMENTFONDU ; - BATTEMENTFRAPPÉ; - BATTEMENTRÉLEVÉLÉNT; - BATTEMENTDÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRANDBATTEMENT. <p>Классический экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plié по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENTTENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENTTENDUJETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; - BATTEMENTFONDUBATTEMENTRÉLEVÉLÉNT; - BATTEMENTDÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRANDBATTEMENT. - Вращение на подскоках; шене. пируэт endedans по 6 позиции вправо и влево; <p>пируэт с ногой на 90 градусов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - TEMPSSAUTE по всем позициям; - CHANGE MENT DE PIED; - PETIT PAS ECHAPPE. <p>Танцевальные комбинации на материале русского танца.</p>
III год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание музыкальности и выразительности - совершенствование ранее изученных элементов классического экзерсиса - изучение новых движений классического экзерсиса: <ul style="list-style-type: none"> - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE на 45 градусов; - BATTEMENTFONDU на90градусов; - DOUBLEBATTEMENTFRAPPÉ из 5 позиции по всем направлениям, пtiBATTEMENT; - адажио; <p>Танцевальные комбинации на материале белорусского и украинского танца.</p> <ul style="list-style-type: none"> - контрольный урок.
Этап учебной тренировки	
I год обучения	<p>Изучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rond de jambe en l'air - Developpe; relevent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.

	<p>- Упражнения на растягивание у станка.</p> <p>- Grandbattementjete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.</p> <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пирует андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <p>1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.</p> <p>2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.</p> <p>3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.</p> <p>4. Бедрa: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».</p> <p>5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.</p> <p>6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.</p> <p>Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок.</p>
II год обучения	<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала.</p> <p>Народный станок:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания; 2. Упражнения на развитие подвижности стопы; 3. Маленькие броски ногой; 4. Круг ногой; 5. «Каблучное упражнение»; 6. Упражнения с ненапряженной стопой; 7. Низкие и высокие развороты бедра; 8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; 9. Дробные выстукивания; 10. Мягкое «вынимание» ноги; 11. Упражнения на технику исполнения; 12. Большие броски ногой; 13. Наклоны туловища, «растяжки». <p>3.Контрольный урок</p>
III год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1.Классический экзерсис 2.Народно-сценический танец

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

4. Физическая подготовка

Этап начальной подготовки	
I год обучения	1. ОРУ – 15 часов Без предмета и с предметом (скакалка) 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук 3. Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника 4. Подвижные игры для развития быстроты- 6 часов 5. Развитие выносливости, элементы туризма – 4 часа 6. Элементы акробатики – 10 часов: упоры, группировки, перекаты, кувырки, стойки, колесо (переворот боком) 7. Контроль за развитием физических качеств
II год обучения	1. ОРУ – 20 часов (без предмета и с предметом: скакалка, обруч) 2. Комплексы упражнений, направленных на развитие : - силы мелких мышц кисти и стопы - силы мышц спины и живота 3. Развитие быстроты – 15 часов - динамические комплексы упражнений с предметами - прыжки на скакалке - подвижные игры 4. Комплексы на развитие гибкости – 24 часа - позвоночного столба - локтевых и лучезапястных суставов - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов 5. Элементы акробатики– 15 часов - стойка на руках - стойка на груди

	<ul style="list-style-type: none"> - переворот боком (колесо) - переворот вперед на две ноги - переворот вперед и назад с одной ноги <p>6. Развитие функции равновесия- 6 часов</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами) <p>7. Контроль за развитием физических качеств</p>
III год обучения	<p>1. Комплексы упражнений для развития силы мышц- 20 часов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спины - ног - брюшного пресса <p>2. Дальнейшее развитие гибкости – 24 часа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений на развитие гибкости (в грудном, шейном, поясничном отделах позвоночника; в голеностопных и тазобедренных суставах) - игры и эстафеты <p>3. Развитие ловкости – 20 часов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - динамические комплексы из акробатических упражнений - подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Рыбак и рыбки», «Веселая семейка» - эстафетные игры: «Ведение мяча» - малые подвижные игры: «Охотник и лисицы», «Не промахнись» <p>4. Развитие выносливости – 10 часов</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег в умеренном темпе - катание на лыжах - катание на коньках <p>5. Развитие функции равновесия – 6 часов</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами - стойки на различной опоре - удержание устойчивого положения после вращательного движения <p>6. Акробатика – 10 часов</p> <ul style="list-style-type: none"> - различные комбинации ранее изученных акробатических элементов <p>7. Контроль за развитием физических качеств</p>
<i>Этап учебной тренировки</i>	
I год обучения	<p>1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц – 35 часов:</p> <ul style="list-style-type: none"> живота, спины, рук, ног

	<p>2.Комплексы упражнений для развития силовой выносливости- 15 часов</p> <p>3.Игры и эстафеты на развитие быстроты – 15 часов</p> <p>4.Комплексы упражнений на развитие гибкости – 35 часов: Тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов</p> <p>5. Комплексы упражнения на развития силы рук с утяжелителями и резиной</p> <p>6.Координационные комплексы</p>
II год обучения	<p>1.Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины– 20 часов</p> <p>2.Комплексы упражнения на развитие силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами – 10 часов</p> <p>3.Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног – 15 часов</p> <p>4.Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости – 15 часов</p> <p>5.Подвижные игры для развития ловкости – 15 часов</p> <p>6.Комплексы упражнений для развития равновесия и координации</p> <p>7.Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата</p> <p>8.Комплексы упражнений для развития прыгучести</p>
III год обучения	<p>1.Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба – 35 часов</p> <p>2.Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног – 25 часов</p> <p>3.Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений – 15 часов</p> <p>4.Для развития быстроты реакции на движущийся предмет – подвижные игры – 15 часов</p> <p>5.Для развития ловкости – игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплекс с теннисными мячами – 15 часов</p> <p>6.Для развития прыгучести-комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты – 15 часов</p>

IV год обучения	Комплексы для развития равновесия, активной гибкости, прыгучести, ловкости, координации
V год обучения	Комплексы для развития силы, быстроты, выносливости Комплексы упражнений с двумя гимнастическими предметами

Избранный вид спорта.

5. Техника выполнения упражнения без предмета

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

<i>Этап начальной подготовки</i>	
I год обучения	<p>1. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переступание, скрестный, одноименный на 180 , нога на пассе <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на пассе - в полуприседе - переднее - на колене нога вперед <p>3. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руками - расслабление рук - волна вперед <p>4. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола - мост стоя - шпагаты со скамейки <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок <p>6. Контроль техники исполнения элементов</p>
II год обучения	<p>1. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди)

	<ul style="list-style-type: none"> - казачок 2. Равновесия: <ul style="list-style-type: none"> - переднее вертикальное « арабеск» - аттитюд - боковое с помощью на правую и левую ногу - в кольцо 3. Волны: <ul style="list-style-type: none"> - вперед и обратная - руками 4. Наклоны и гибкость: <ul style="list-style-type: none"> - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад - мост стоя - шпагаты со стула - подъем волной - ловля ноги в кольцо из положения лежа - вращение в шпагате с наклоном вперед - переворот в кобру - стойка на локтях вперед и назад 5. Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя 6. Комбинации из различных элементов тела – 5 часов 7. Контроль техники исполнения элементов
<p>III год обучения</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Повороты: <ul style="list-style-type: none"> - одноименные (на 540 градусов, нога на пассае, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо - разноименный на 360 градусов, нога на пассае - спиральный на двух ногах на 180 градусов - поворот в казаке 2. Равновесия: <ul style="list-style-type: none"> - переднее, боковое, заднее горизонтальное - боковое и переднее с помощью - боковое с наклоном туловища - в кольцо - «планше» 3. Волны: <ul style="list-style-type: none"> - у опоры (целостная, боковая) - целостная вперед - волна с круговым движением корпуса 4. Наклоны и гибкость: <ul style="list-style-type: none"> - мост в затяжку - шпагаты на провисание

	<ul style="list-style-type: none"> - лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в затяжке <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног <p>6. Комбинации из различных элементов тела – 6 часов</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов</p>
--	---

Этап учебной тренировки

I год обучения	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кабриоль - казачок, казачок с поворотом - подбивной, касаясь - касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног - касаясь прогнувшись - касаясь с поворотом - касаясь прогнувшись с поворотом - шагом - тройной прыжок шагом - шагом в кольцо - шагом прогнувшись - шагом с поворотом - шагом прогнувшись с поворотом <p>Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо - в кольцо без помощи - в затяжку - «планше» - заднее - боковое с отклоном - «качели» - подъем волной <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - арабеск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затяжку - «планше» - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360 - в пассе на 720 градусов - фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку) <p>Гибкость:</p>
----------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - мост в затяжку - стойка на локтях - переводы ног в различных направлениях - перевороты различных форм - шпагаты на провисание 	
II год обучения	III год обучения	
IV и V года обучения Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела		
2. Элементы с повышенной сложностью, максимально 1 балл	разучивание	закрепление
3. Комбинации из различных элементов	Разучивание	закрепление

6. Техника выполнения упражнений с предметами

Этап начальной подготовки	
I год обучения	<p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> - качания и махи (одной и двумя руками) - круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) - броски (сложить вдвое, втрое) - закручивание и раскручивание - прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу) - бег, вращая вперед, назад - эшапе - прыжки вперед в двое сложенную скакалку - мельница <p>Обруч</p> <ul style="list-style-type: none"> - разнообразные хваты - передачи - вращения в лицевой плоскости - вращения на шее, на талии - прыжки в обруч вперед и назад - вертушка на полу - вертушка вокруг кисти - кат по полу

II год обучения

Скакалка

- махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях
- восьмерка вперед и назад
- броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца)
- вертикальная мельница хватом за середину
- двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости
- прыжки скрестно вперед и назад
- прыжки в полном седе
- прыжки с двойным вращением
- козлики с поворотом
- широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом

Мяч

- удержание мяча
- передача мяча из рук в руку
- обволакивания двумя руками
- 1.- отбивы многократные
- отбивы со сменой ритма
- отбивы разными частями тела
- выкруты и восьмерки
- перекаты по двум рукам
- перекат по спине
- нестабильный баланс на шее
- бросок, отбив-ловля одной рукой
- бросок, присед-ловля одной рукой
- отбив, кувырок-ловля
- маленькие броски
- 2. Движения с партнером:
- отбивы друг другу
- переброски
- чередование отбивов и перекатов

Обруч

- 1.- разнообразные хваты
- махи и передачи (перед и за телом)
- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях
- вертушки вокруг кисти
- вертушки без помощи
- вертушки с передачей
- прыжки в обруч
- широкие прыжки в обруч
- большие перекаты по телу и полу

	<ul style="list-style-type: none"> - бросок и ловля двумя руками - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге) <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты друг другу - перекаты друг другу двух обручей
<p>III год обучения</p>	<p>Скакалка</p> <p>передачи вокруг различных частей тела</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок с восьмерки и ловля двумя руками - бросок в лицевой плоскости - бросок за середину - бросок за один конец - мельницы: вертикальная и в лицевой плоскости - бег, вращая скакалку вперед и назад - прыжки скрестно вперед и назад - галопы с проходом в скакалку - серии мелких прыжков - большие прыжки в скакалку: казачок, касаясь, касаясь в кольцо, шагом - двойное эшапе <p>Мяч</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты по разным частям тела - обволакивания - броски без помощи - броски из-за спины - броски из-под руки - броски из под ноги - бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля - нестабильный баланс - отбивы без помощи <p>Обруч</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты обруча по отдельным частям тела - перекаты по полу - вращения в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях - вращение без помощи рук - прыжки в обруч вперед и назад - козлики с поворотом - бросок и ловля одной рукой в боковой и в лицевой плоскости - бросок обруча горизонтальной плоскости - бросок обруча вокруг диаметра - бросок и ловля без помощи - обратный кат по полу - вертушки с передачей и без помощи - трудности тела с работой обруча

	<p>2. Движения с партнером</p> <ul style="list-style-type: none"> - переброски - перекаты по полу - броски в разных плоскостях
Этап учебной тренировки	
I год обучения	<p>Скакалка</p> <p>1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - козлик с поворотом - скрестные прыжки вперед и назад <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях) - скрестные прыжки вперед и назад <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства <p>Обруч</p> <p>1. Перекаты обруча по телу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переброски под различными частями тела - вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела - броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины) <p>2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях</p> <p>Мяч</p> <p>1. Перекаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты по различным частям тела - по ногам - по телу лежа на полу

	<ul style="list-style-type: none"> - восьмерки и выкруты - броски и ловля на трудности тела - нестабильный баланс - отбивы без помощи - DER(броски с вращением тела) - элементы мастерства <p>2. Движения с партнером</p> <p>Булавы</p> <ul style="list-style-type: none"> - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях <p>1. Мельницы на различных плоскостях</p> <ul style="list-style-type: none"> - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассимитричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом <p>2. Движения с партнером</p> <p>Лента</p> <ul style="list-style-type: none"> - спираль - змейка вертикальная и горизонтальная - широкие круги в боковой и в лицевой плоскости - проходы над лентой и в ленту - броски - DER (бросок с вращательными движениями)
<p>II год обучения</p>	<p>Скакалка</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - проходы в скакалку во время трудности тела - серия двойных прыжков - козлики с поворотом - вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях <p>2. Большие броски</p>

3. Различные способы ловли после больших бросков

4. DER

5. Элементы мастерства

6. Эшапе во всех плоскостях

Обруч

1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках - перекат по телу во время полета трудности прыжка

- вертушки, перекаты и вращения во время трудности

2. Большие броски

3. Различные способы ловли после больших бросков

4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком

5. DER

6. Элементы мастерства

Мяч

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках

2. Перекаты:

- по разным частям тела

- по ногам

- по телу, лежа на полу

- восьмерки и выкруты

- отбивы

- нестабильный баланс

- броски и ловля на прыжках

3. Движения с партнером

4. DER

5. Элементы мастерства

Булавы

- покачивания во всех плоскостях

- средние круги во всех плоскостях

1. Мельницы на различных плоскостях

- ассиметричная работа булав - улита, обратная улита

- перекаты булав по рукам, по телу

- обволакивания булав

- маленькие броски различными

способами - одной булавой и двух - броски

без помощи - броски под ногой

- ассимитричные броски

	<ul style="list-style-type: none"> - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом <p>2. Движения с партнером</p> <p>Лента</p> <p>1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - восьмерки - перекаты, обволакивания, отбивы палочки - широкие и средние круги - проходы над лентой - бросок бумерангом во время поворота - спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности - работа без помощи <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p>
<p>III год обучения</p>	<p>Скакалка</p> <p>1. Работа предметом на трудности тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения - восьмерки - эшапе - проходы <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины - ногой - ногой во время прыжка <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля без зрительного контроля - ловля за спиной - ловля без помощи рук

- смешанная ловля (кисть-стоя)

4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно

5. DER

6. Элементы мастерства

Обруч

1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках - вращения с помощью и без помощи - вертушки - передачи - перекаты - отбивы - проходы

2. Большие броски и отбивы:

- из-за спины - ногой
- под одной ногой во время прыжка

3. Различные способы ловли после больших бросков :

- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля за спиной, без зрительного контроля - ловля на разные части тела - с немедленным выбросом

4. DER

5. Элементы мастерства

6. Движения с партнером

Мяч

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках:

- перекаты
- выкруты
- обволакивания
- отбивы

2. Большие броски

- из-за спины
- без помощи
- под одной ногой во время прыжка

3. Различные способы ловли после больших бросков :

- одной рукой
- за спиной без зрительного контроля
- без помощи рук - с немедленным выбросом

4. Движения с партнером

Булавы

1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках - средние и широкие круги в различных плоскостях - ассимитричная работа

- мельницы во всех плоскостях
- перекаты по рукам по телу - обволакивания - постукивания

- маленькие броски
- улиты

2. Большие броски

- одной булавой
- двумя булавами
- без помощи
- под одной ногой
- ассимитричные броски
- каскад
- поточные

3. Различные способы ловли после больших бросков :

- без зрительного контроля
- без помощи рук
- под одной ногой во время прыжка

4. DER

5. Элементы мастерства

6. Движения с партнером

Лента

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках - спирали - змейки

- широкие и средние круги
- проходы над лентой и в ленту
- восьмерки - перекаты

- обволакивания - отбивы палочки

2. Большие броски:

- за палку
- за ленту
- без зрительного
- без помощи
- бумерангом

	3. Различные способы ловли после больших бросков: - ловля без зрительного контроля - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером
IV год обучения	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами
V год обучения	1. DER 2. Элементы мастерства

7. Классификационная программа

Подготовка классификационной программы представляет сложную систему обучения и состоит из следующих компонентов:

1. Выбор музыкальных произведений, их монтаж (тренер, концертмейстер и звукооператор)
2. Постановка композиций (тренер и хореограф):
 - выбор элементов тела (тренер и гимнастка)
 - выбор элементов предмета (тренер и гимнастка)
 - выбор танцевальных элементов (хореограф и тренер)
 - составление композиции (тренер, хореограф и акробат)
 - разучивание
 - закрепление навыков исполнительской техники
 - демонстрации в виде показательных выступлений
 - совершенствование техники исполнения через устранение индивидуальных ошибок
 - участие в соревнованиях
3. Работа над исполнительским образом (манера и характер исполнения, выразительность и музыкальность, оформление костюма и предмета, подбор прически и грима)
 - совершенствование исполнительского образа (индивидуальная работа над отдельными элементами, бонусами, связками, частями и в целом)
 - участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья
4. Индивидуальная теоретическая работа (разбор результатов соревнований, просмотр видеозаписей соревнований, анализ ошибок и пути их исправлений)

8. Показательные выступления

Подготовка показательных выступлений состоит из следующих элементов:

1. Подбор музыкального произведения (концертмейстер, тренер, хореограф, акробат)
2. Монтаж и оформление музыкального произведения (звукооператор и концертмейстер)
3. Постановка композиции (тренер, акробат и хореограф):
 - подбор элементов тела и технических движений с предметами (тренер и хореограф)
 - подбор танцевальных элементов
 - составление упражнения (тренер, хореограф, акробат, учащиеся)
 - разучивание композиции в целом
 - закрепление навыков исполнения (групповых и индивидуальных)
 - работа над отдельными элементами, связками и частями
 - подготовка исполнительского образа (индивидуальная и групповая работа над манерой и характером исполнения, исполнение костюмов и предметов, подбор прически и грима)
4. Совершенствование техники выполнения:
 - многократные повторения композиции в целом
 - исправление индивидуальных и групповых ошибок
 - выступления на различных мероприятиях городского и областного масштаба (концерты, вечера, спортивные праздники, открытие и закрытие соревнований)

<i>Этап обучения</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Уровень мероприятий</i>
Начальная	I	10	Упражнение Б/П	Выступление на городских и районных мероприятиях Участие в соревнованиях
	II	15	Упражнение Б/П, с предметами	
	III	15	Упражнение Б/П, с предметами	
Учебно-тренировочная	I	20	Упражнения с предметами, танцевальные номера	Показательные выступления, районные, областные, межрегиональные соревнования.
	II	30	Упражнения с предметами, танцевальные, хореографические номера	
	III	40	Упражнения с нетрадиционным	
	IV	40	и предметами: вымпела, шарфы; упражнения с предметом	

	V	40	Танцевальные номера, акробатические	
--	---	----	-------------------------------------	--

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка

В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений на соревнованиях, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности спортсмена достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности гимнаста преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности. Специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер

стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуются волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Воспитание смелости

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.

2. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление гимнастки поддержать свой престиж перед товарищами.

Антидопинговые мероприятия

В рамках статьи 26 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» обозначено не допустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по художественной гимнастике, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровня. А также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по художественной гимнастике.

Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнасток. 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 этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнастки 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. Гимнастки – перворазрядницы эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощниц в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнастки 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 этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что

гимнастка должна быть готова к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в ДЮСШ и общеобразовательной школе. Гимнастки – практикантки проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнастки должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в ДЮСШ и общеобразовательных школах.

Система контроля и зачетные требования

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
1	2	3
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6 – 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в	«5» - 45 гр «4» - 30 гр «3» - 20

	замок. Отведение рук назад	
Координационные способности	Равновесие на одной , другую согнуть вперед , стопа прижата к колену опорной ноги , руки в стороны	«5» - удержание положение в течении 6 секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно – силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5 – балльной системе (легкость прыжка толчок)

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

качество	норматив	оценка
Гибкость : подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 30 см с наклонами назад 1- с правой ноги 2-с левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см от пола до бедра «2» - более 15 см от пола до бедра «1» - отсутствие шпагата
Гибкость : подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость : подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П.- стойка на коленях 1- прогнуться назад с захватом руками за пятки 2- 3 фиксация положения 4- И.П.	«5» - плотная складка , локти прямые колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь

		«2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость : подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П.- основная стойка 1- наклон назад с одноименным захватом руками голени 2- 7 фиксация положения 8- И.П.	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» - мост с захватом «3» - мост в плотную ,руки к пяткам «2» - 2-6-см от рук до стоп «1» - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине , ноги вверх 1 – сед углом , ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда , темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» - 7 раз «1» - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз «5» - до касания ног , стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно – силовые способности	Прыжки с двойным вращение скакалки вперед	«5» - 20 раз «4» - 19 раз «3» - 18 раз «2» - 17 раз «1» - 16 раз
Координационные способности:статическое равновесие	Равновесие полный шпагат (вперед, в сторону или назад) с помощью И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой, захват рукой, стойка на левой полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполнять на полупальце с максимальной амплитудой «5» - 8 секунд «4» - 7 секунд «3» - 6 секунд «2» - 5 секунд «1» - 4 секунды

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовленности для групп НП -1 года обучения**

Нормативы	Требования к исполнению	Баллы
Мост из и.п. Стойка на ширине плеч , держать 3 сек.	И.П. Ноги на ширине плеч , руки вверх .Через медленный наклон , руки ставить одновременно , держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки , ноги вместе , держать 3 сек.	Ноги и спина прямые , держать без лишнего напряжения	18 см – 5 16 см – 4 14 см- 3
Шпагат (правый , левый , прямой с провисом 20 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально , плечи и таз прямо , держать без лишнего напряжения	Идеал .исполн .– 5 до 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут(перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые ,выкрут одновременный	20 см – 5 30 см – 4 40 см – 3
Равновесие нога на 90 ⁰ на носке	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	3 сек – 5 2 сек – 4 1 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата	Идеал. исполн. – 5 Среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот нога в «Аттитюд» (360 гр.)	Спина прямая, нога назад на уровне 90 гр.	Идеал.исполн . – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3
Приседания стоя ноги на ширине плеч	Руки перед собой стопы плотно прижаты к полу , пятки от пола не отрываются	20 р – 5 15 р – 4 10 р - 3
Из положения лежа, одновременное поднятие ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками ,без остановок,руками докосания стоп	10 р -5 8 р -4 6р -3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены,прямые,без остановок,с опусканием на грудь	10р -5 8р -4 6р -3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью без остановки	6сек. – 5 7сек. – 4 8 и выше-3
Наклон вперед из положения сидя с удержанием 10сек	Руки и ноги прямые ,носки оттянуты	Идеальное исполн.-5 Среднее-4 Ниже средн.-3
Поднятие ног в висе	С прямыми ногами,оттянутыми носками,без остановок	15р -5 10р -4 8 р- 3

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовленности для групп НП -2 года обучения**

Нормативы	Требования к исполнению	Баллы
Мост из и.п., стойка на ширине плеч, держать 3 сек	И.П.- ноги на ширине плеч, руки вверх. Через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	18 см – 5 16 см – 4 14 см- 3
Шпагат (правый, левый, прямой с провисом 30 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально , плечи и таз прямо , держать без лишнего напряжения	Идеал исполн . – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут(перевод) палки назад и вперед изо.с.	Руки прямые, выкрут одновременный	20 см – 5 30 см – 4 40 см – 3
Высокое равновесие нога в шпагате на носке	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	3 сек – 5 2 сек – 4 1 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата	Идеал. исполн. – 5 Среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот нога в «Аттитюд» (360 гр.)	Спина прямая, нога назад на уровне 90 гр.	Идеал.исполн . – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами ,оттянутыми носками,без остановок	15р -5 10р -4 8 р- 3
Из положения лежа одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками ,без остановок,руками до касание стоп	10р -5 8р -4 6р -3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены,прямые,безостановок,с опусканием на грудь	15р -5 10р -4 8р -3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью без остновки	5,8-5,2 – 5 7,5-6,0 – 4 7,6 и выше-3
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок , туловище прямое	8 р – 5 7 р – 4 6 р - 3

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовленности для групп НП – 3 года обучения**

Нормативы	Требования к исполнению	Баллы
Мост из и.п., стойка на ширине плеч, держать 3 сек	И.П. - ноги на ширине плеч, руки вверх. Через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	18 см – 5 16 см – 4 14 см – 3
Шпагат (правый, левый, прямой с провисом 30 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	Идеал. исполн. – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут(перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	20 см – 5 30 см – 4 40 см – 3
Высокое равновесие нога в шпагате на носке	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	3 сек – 5 2 сек – 4 1 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата	Идеал. исполн. – 5 Среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот нога в «Аттитюд» (360 гр.)	Спина прямая, нога назад на уровне 90 гр.	Идеал. исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего – 3
Прыжок с двойным вращением скакалки	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без запутывания и остановок	30р -5 20р-29р-4 10р-20р -3
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	8 р – 5 7 р – 4 6 р – 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами, оттянутыми носками, без остановок	15р -5 10р -4 8 р - 3
Из положения лежа, одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками, без остановок, руками до касания стоп	10р -5 8р -4 6р -3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены, прямые, без остановок, с опусканием на грудь	15р -5 10р -4 8р -3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью, без остановки	5,8-5,2 – 5 7,5-6,0 – 4 7,6 и выше-3
Наклон вперед, из положения сидя с удержанием 10сек	Руки и ноги прямые, носки оттянуты	Идеальное исполн.-5 Среднее-4 Ниже средн.-3

**Нормативы общей и специальной физической подготовленности для групп
УТ -1 года обучения**

Нормативы	Требования к исполнению	Баллы
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	10 р – 5 8 р – 4 6 р - 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами ,оттянутыми носками,без остановок	20р -5 15р -4 10 р- 3
Из положения лежа одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками ,без остановок,руками докасания стоп	12р -5 10р -4 8р -3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены,прямые,без остановок,с опусканием на грудь	20р -5 15р -4 10р -3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью без остановки	5,1и ниже – 5 6,3-5,1 – 4 6,4и выше-3
Бег,вращая скакалку вперед в максимальном темпе за 10 сек	С оттянутыми носками без запутывания	30р-5 25р-4 20р-3
Мост из и.п.,стойка на ширине плеч, держать 3 сек	И.П.- ноги на ширине плеч, руки вверх.Через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	20 см – 5 15 см – 4 10 см- 3
Шпагат (правый, левый, прямой с провисом 30 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	Идеал.исполн . – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут(перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	20 см – 5 30 см – 4 40 см – 3
Равновесие на 90 ⁰ вперед на полупальце	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	5 сек – 5 3 сек – 4 2 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата	Идеал. исполн. – 5 Среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот нога в «Аттитюд» (720 гр.)	Спина прямая, нога назад на уровне 90 гр.	Идеал.исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3

**Нормативы общей и специальной физической подготовленности для групп
УТ -2 года обучения**

Норматив	Требования к исполнению	Баллы
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок , туловище прямое	10 р – 5 8 р – 4 6 р - 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами ,оттянутыми носками,без остановок	20р -5 15р -4 10 р- 3
Из положения лежа, одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками ,без остановок,руками докасание стоп	12р -5 10р -4 8р -3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены,прямые,без остановок,с опусканием на грудь	20р -5 15р -4 10р -3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью без остановки	5,1и ниже – 5 6,3-5,1 – 4 6,4и выше-3
Бег,вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек	С оттянутыми носками без запутывания	30р-5 25р-4 20р-3
Мост из и.п.,стойка на ширине плеч, держать 3 сек	И.П. Ноги на ширине плеч , руки вверх .Через медленный наклон , руки ставить одновременно , держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые , держать без лишнего напряжения	25 см – 5 20 см – 4 15 см- 3
Шпагат (правый, левый , прямой с провисом 30 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	Идеал.исполн . – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут(перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	20 см – 5 30 см – 4 40 см – 3
Равновесие на 90 ⁰ вперед на полупальце	Сохранять точную форму равновесия на высокополупальце	5 сек – 5 3 сек – 4 2 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата	Идеал. исполн. – 5 Среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот нога в «Аттитюд» (720 гр.)	Спина прямая , нога назад на уровне 90 гр.	Идеал.исполн . – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3

**Нормативы общей и специальной физической подготовленности для групп
УТ -3 года обучения**

Норматив	Требования к исполнению	Баллы
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	15 р – 5 10 р – 4 8 р - 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами ,оттянутыми носками,без остановок	25 р -5 20 р -4 15 р- 3
Из положения лежа, одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками , без остановок , руками до касания стоп	15 р -5 12 р -4 10 р -3
Прогиб назад лежа на животе	Руки вместе, прямые ,без остановок ,с опусканием на грудь	25 р -5 20 р -4 15 р -3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью без остановки	5,1и ниже – 5 6,3-5,1 – 4 6,4и выше-3
Бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек	С оттянутыми носками без запутывания	35 р-5 30 р-4 25 р-3
Мост из и.п.,стойка на ширине плеч , держать 3 сек	И.П. Ноги на ширине плеч, руки вверх.Через медленный наклон , руки ставить одновременно, держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые , держать без лишнего напряжения	35 см – 5 30 см – 4 25 см- 3
Шпагат (правый , левый , прямой с провисом 30 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо , держать без лишнего напряжения	Идеал.исполн . – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут(перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	10 см – 5 20 см – 4 30 см – 3
Равновесие на 90 ⁰ вперед на полупальце	Сохранять точную форму равновесия на высокополупальце	5 сек – 5 3 сек – 4 2 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета , линия шпагата	Идеал. исполн. – 5 Среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот нога в «Аттитюд» (720 гр.)	Спина прямая, нога назад на уровне 90 гр.	Идеал.исполн . – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3

Нормативы общей и специальной физической подготовленности для групп УТ -4 года обучения

Норматив	Требования к исполнению	Баллы
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок , туловище прямое	15 р – 5 12 р – 4 10р - 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами ,оттянутыми стопами , без остановок	30р -5 25р -4 20р- 3
Из положения лежа, одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками, без остановок, руками до касания стоп	20р -5 15р -4 12р -3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены, прямые , без остановок,с опусканием на грудь	30р -5 25р -4 20р -3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью без остановки	5,1и ниже – 5 6,3-5.2 – 4 6,4и выше -3
Наклон вперед из положения сидя с удержанием 10сек	Руки и ноги прямые ,носки оттянуты	Идеальное исполн.-5 Среднее-4 Ниже средн.-3
Прыжки с двойным вращением скакалки	С прямыми ногами,оттянутыми носками,без запутывания и остановок	50р-5 45р-4 40р-3
Удержание в висе на 90гр.	Ноги прямые пятки вместе стопы оттянуты	5 сек. – 3 3 сек. – 4 2 сек. – 3
Мост из и.п. Стойка на ширине плеч , держать 3 сек	И.П. Ноги на ширине плеч , руки вверх .Через медленный наклон , руки ставить одновременно , держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки , ноги вместе , держать 3 сек.	Ноги и спина прямые , держать без лишнего напряжения	30 см – 5 25 см – 4 20 см- 3
Шпагат (правый, левый, прямой с провисом 40 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально , плечи и таз прямо , держать без лишнего напряжения	Идеал.исполн . – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут(перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые ,выкрут одновременный	10 см – 5 20 см – 4 30 см – 3
Равновесие на 90 ⁰ вперед на полупальце	Сохранять точную форму равновесия на высокополупальце	5 сек – 5 3 сек – 4 2 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета , линия шпагата	Идеал .исполн. – 5 Среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот нога в «Аттитюд» (720 гр.)	Спина прямая , нога назад на уровне 90 гр.	Идеал .исполн . – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3

**Нормативы общей и специальной физической подготовленности для групп
УТ -5 года обучения**

Нормативы	Требования к исполнению	Баллы
Мост из и.п. Стойка на ширине плеч , держать 3 сек	И.П. Ноги на ширине плеч , руки вверх .Через медленный наклон , руки ставить одновременно , держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки , ноги вместе , держать 3 сек.	Ноги и спина прямые , держать без лишнего напряжения	30 см – 5 25 см – 4 20 см- 3
Шпагат (правый , левый , прямой с провисом 40 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально , плечи и таз прямо , держать без лишнего напряжения	Идеал.исполн . – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут(перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые ,выкрут одновременный	20 см – 5 30 см – 4 40 см – 3
Высокое равновесие нога в шпагате на носке	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	5 сек – 5 3 сек – 4 2 сек – 3
Прыжок в шпагат прогнувшись, на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата,до касания головой заднего бедра	Идеал. исполн. – 5 Среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот в «захват» нога назад(720 гр.)	Спина прямая,без подскоков	Идеал.исполн . – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3
Равновесие «Захват» нога назад	Ноги и руки прямые,высокий полупалец	5сек-5 3сек-4 2сек-3
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок , туловище прямое	20р – 5 15р – 4 10р - 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами ,оттянутыми стопами , без остановок	30р -5 25р -4 20р- 3
Из положения лежа одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками, без остановок, руками до касания стоп	20р -5 15р -4 12р -3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены, прямые, без остановок ,с опусканием на грудь	30р -5 25р -4 20р -3
Наклон вперед из положения сидя с удержанием 10сек	Руки и ноги прямые,носки оттянуты	Идеальное исполн.-5 Среднее-4 Ниже средн.-3

Перечень информационного обеспечения Список литературных источников

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. /М.: Сов. Спорт, 2009. – 219 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
4. Виноградов Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие /Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. Алматы, 2004. – 320 с.
5. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. / В.М. Дьячков – М.: ФиС, 1967.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский – М.: Советский спорт, 2009.-200 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2т. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 2 т., 256 с. с ил.
8. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Теория и практика физической культуры. 1997, № 11.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов н/Дону: Феникс, 2002.-384 с.
10. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989.-224 с.
11. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров- преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.
12. Розин Е.Ю. Метрологическая оценка специальной физической подготовленности гимнастов / Е.Ю. Розин, О.Н. Рогачев // Сб. Гимнастика, вып. 2. – М.: ФиС, 1986.
13. Розин Е.Ю. Специальная физическая подготовка гимнастов высокой квалификации: метод. разработка / Е.Ю. Розин, А.Ф. Родионенко. – М.: Спорткомитет СССР, 1983.
14. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1990.-287 с. с ил.
15. Укран М.Л. Гимнастика: учебник для техникумов физической культуры / под общ. ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина–М.: Физкультура и спорт, 1977.-422 с.
16. Учение о тренировке. Замечательная книга о спортсмене и его работе под руководством тренера /Харре Д., Дельтов Б., Риттер И. – М.: ФиС, 1971.-254 с.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер.– М.:Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

18. Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной направленности тренировочного процесса /Г.М. Шакамалов // сб. «Инновации в науке»: материалы XVIII международной заочной научно-практической конференции, Новосибирск – 25 марта 2013 г. 19. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М.: ФИС, 1984.-147 с.

20. Шлемин А.М. Юный гимнаст /А.М. Шлемин – М.: Физкультура и спорт, 1973.-376 с.

21. Войцеховский «Книга тренера» М. ФКиС

22. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС

23. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС

24. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат

25. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС

26. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986

27. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989

28. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010

29. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» - Москва, «Советский спорт»

Перечень аудиовизуальных средств

1. Чемпионат России по художественной гимнастике
2. Первенство России по художественной гимнастике
3. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике
4. Чемпионат и Кубок ОДСО «Русь» по художественной гимнастике

Перечень Интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru
2. www.sportgymrus.ru
3. www.sport.cap.ru
4. www.gimnast.cap.ru
5. <http://lipsport.ru>
6. <http://lipetskregionsport.ru>
7. <http://ducsh1.ru>